مهناز حیدری

هنر آشپزی
و
تغذیه امروز



هنر

آشپزی و تغذیه

امروز

مهناز حیدری

انتشارات مهتاب

تقدیم به مادر عزیزم که ...

- نام کتاب : هنر آشپزی و تغذیه امروز
- نگارنده : مهناز حیدری
- نوبت چاپ : اول
- ناشر : مهتاب
- چاپ : آفتاب
- تیراژ : ۵۵۰۰ نسخه

مرکز پخش: پخش گلستان، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،
بن‌بست گرانفر پلاک ۱۹۳ تلفن: ۶۴۰۶۵۷۴

شابک ۸ ـ ۰۸ ـ ۶۲ ـ ۶۱ ـ ۹۶۴ ISBN 964 - 61 - 62 - 08 - 8

تشکر و قدردانی

کتابی که پیش رو دارید برگ سبزی است تحفهٔ این حقیر که امید است مورد عنایت شما خوانندهٔ عزیز قرار گیرد. در این کتاب تا آنجایی که مقدور بود طرق آشپزی و طرز تهیهٔ مواد را ذکر نموده‌ام و علاوه بر آن؛ خواص مواد را نیز در چند صفحه‌ای کوتاه خلاصه کرده و شرح داده‌ام، و این مثنوی چند کلام را، مدیون و مرهون کسانی هستم که در این راه دستان لغزان مرا یاری نموده‌اند تا در خدمت شما دوست و خوانندهٔ گرامی قرار گیرد.

در سراسر این کتاب تا جایی که ممکن بود به ساده‌گویی و طرق پخت روان و صحیح و صریح برای غذا اشاره و اکتفا نموده‌ام، لذا امیدوارم خوانندگان عزیز بتوانند از آن استفاده نمایند و هیچ تبعیض و تفاوت بین سن و جنس نباشد.

در این چند کلام از ناشر عزیزم جناب آقای ابوالقاسم پلوئی که در سراسر این راه مشوق بنده بودند تا این کتاب را به ثمر برسانم بسیار سپاسگذارم و همچنین از خانم‌ها اعظم یوسفی اصفهانی و مهین حیدری که با راهنمائی‌های بی‌شائبه خویش در این مدت، در دادن اطلاعات مهم و نکات قابل توجه مرا یاری داده‌اند بسیار ممنون و سپاسگزارم و همهٔ فعالیت‌های خویش را مدیون کمک‌های بی‌دریغ هر دو ایشان می‌باشم لذا آرزوی مؤفقیت و شادکامی برای ایشان را از ایزد توانا خواستارم.

امید است که این مثنوی کوتاه که در حضورتان قرار دارد مورد توجه شما خوانندهٔ عزیز و گرامی قرار گیرد و مضاف بر آن خطایا و ایرادهایی که در سراسر این کتاب مرتکب گردیده‌ام بر این کوچک ببخشائید و با چشم عیب‌پوش و خطابخش خویش بر آن بنگرید. با آرزوی پیروزی برای تک تک شما.

مهناز حیدری

عمل دو گونه است:

یکی آنکه لذت آن می‌گذرد و رنج آن می‌ماند.

دیگر آنکه

رنج آن می‌گذرد و پاداش آن می‌ماند.

حضرت علی «ع»

فهرست مطالب

بخش اول: انواع غذاها

املت‌ها

کوکوها

اشکنه‌ها

شامی‌ها

کتلت‌ها

ماکارونی‌ها

ساندویچ‌ها

خوراک‌ها

فکر و عقل دو دریای عظیمند، مرواریدشان حکمت و فرزانگی است.

رسول اکرم (ص)

با حکیم ستیزگی مکن.

با لجوج مباحثه منمای.

با اهل تهمت مصاحبه مجوی.

خواجه نصیرالدین طوسی

طبیعت یگانه کتابی‌است که تمام صفحاتش پرمعنی است.

گوته

سخنی چند با خوانندهٔ عزیز

«... ای اهل ایمان حرام مکنید طعامهای پاکیزه‌ای که خدا برای شما حلال نموده و ستم مکنید که خدا ستمکاران را دوست نمی‌دارد. و هر چیز حلال و پاکیزه‌ای که خدا روزی شما کرده از آن بخورید و بپرهیزید از آن خدایی که به او گرویده‌اید ...»
سورهٔ مائده، آیات ۷۶ و ۷۷

در جهان امروز که علم تغذیه یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین علوم دنیا بـه شـمار می‌آید باید برای تک تک ما مهم باشد که چه چیز را، چگونه مصرف می‌نمائیم. امروزه ما عادت کرده‌ایم که فقط غذایی تهیه نموده و رفع گرسنگی کنیم و اغلب مواقـع تـرجـیح می‌دهیم وقت کمتری صرف پخت و پز نمائیم و سریعاً شام و یا نهاری تدارک دیده و مصرف نمائیم که الحمدا... شرکت‌های تولید مواد غذایی کار را راحت نموده‌اند و مواد آماده را به مقادیر زیاد در بازارهای مواد غذایی و سوپرمارکت‌ها پخش نموده‌اند، غذاها و میوه‌های کنسرو و کمپوت و بسته‌بندی شده و آماده و سایر مواد غذایی که باز جای شکرش باقی است، چرا که شرکت‌های اروپایی و آمریکایی پا را از این حد فراتر گذاشته و برای حتی نیمرو هم بسته‌های مواد غذایی تهیه کرده و به بـازار عـرضه نـموده‌انـد، نیمرویی که به طور بسته‌بندی شده با زرق و برق قابل توجه در بازار به وفـور یـافت می‌شود که مردم حتی وقت خود را برای تهیه یک نیمروی ساده صرف نکند در حالیکه آیا همان نیمرو از مواد خالص و تازهٔ نیمرویی که خود تهیه و مصرف می‌کنید بهره‌مند است؟

این نکتهٔ کوچکی بود که باید به عرض شما می‌رساندم و مقصودم از این چند خط آن بود که مصرف مواد می‌بایست به طور تازه باشد. سبزیجات، میوه‌های و سایر مـواد غذایی بایستی سعی شود که روزانه خریداری شده و به مصرف برسد، این عادت خوب به وفور بین مردم آلمان دیده می‌شود، طوری که حتی کرهٔ مـصرفی صـبحانه را نـیز روزانه خریداری و مصرف می‌نمایند تا ویتامین‌های لازم و بقیه مواد خوب آن بـطور

تازه به مصرف بدن برسد.

در ضمن مصرف روزانه سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهای ساده و سبک بسیار سودمندتر از مصرف غذاهای ثقیل و سنگین و پرحجم است، چرا که علاوه بر فشار بر معده و لوزالمعده و صفرا، عمر را نیز کوتاه می‌نماید.

مصرف پروتئین و سبزیجات و حبوبات و تنوع در آن‌ها بسیار مفید و لازم است، این مهم نیست که غذاها و سبزیجات و دسرهای گرانقیمت و پردردسر تهیه کرده و بخوریم؛ مهم آن است که چه بخوریم و برای خوردن هر چیز آن را چگونه آماده کرده، به مصرف برسانیم یعنی همان مسئله تنوع در غذا.

فرض کنیم شما با بیست لقمه سیر می‌شوید اگر غذای شما از بیست ماده ترکیب شود یک غذای کاملاً متنوع خورده‌اید. تهیهٔ بیست ماده و تهیهٔ یک غذای متنوع زیاد مشکل نیست. ما هزاران نوع خوراکی و غذا داریم لذا انتخاب بیست ماده خیلی سخت نیست. سه چهارم غذای شما را باید میوه‌های و سبزیجات تشکیل دهند، بنابراین از بیست لقمه پانزده لقمه آن نباتی و پنج لقمهٔ آن حیوانی است. برای نمونه یک غذای کامل را برای ۲۴ ساعت می‌نویسیم:

نان ۲۰۰ گرم، نخود ۳۰ گرم، لوبیا ۳۰ گرم، گوشت صد گرم، ماست ۱۰۰ گرم، پنیر ۴۰ گرم، سبزی خوردن ۷۵ گرم (که خام خورده می‌شود)، سبزی پخته ۷۵ گرم، سبزی سالاد ۵۰ گرم، سیب‌زمینی ۱۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، روغن ۴۰ گرم، میوه چهار نوع از هر نوع پنجاه گرم (مجموعاً ۲۰۰ گرم)، قند مصرفی ۲۴ ساعت ۵۰ گرم، نمک ۲۰ گرم، ادویه ۳ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، عسل ۳۰ گرم، تنقلات از قبیل آجیل و میوه‌های خشک و غیره پنجاه گرم وزن مواد فوق یک کیلو و دویست گرم می‌باشد و برای ۲۴ ساعت کاملاً مکفی است زیرا مواد آنها متنوع و در حدود سی جنس مختلف است.

روز دیگر می‌توانید اجناس فوق را با غذاهای مشابه عوض نمایید مثلاً به جای لوبیا عدس، به جای نخود باقلا، به جای گوشت گوسفند گوشت ماهی، به جای سبزیهای پختنی بادمجان یا کدو، به جای تنقلات لبو و شلغم و هویج و امثال اینها را مصرف نمایید.

یک روز هم می‌توانید به جای گوشت، قارچ میل نمایید. (توجه شود هر کیلو قارچ

خاصیت معادل ۲۵۰ گرم گوشت را داراست). سالاد خود را می‌توانید به مقتضای فصل از کلم، کاهو، هویج، خیار، گوجه‌فرنگی و غیره استفاده نمائید.

خلاصه آنکه در تمام فصول باید از موادی که موجود است مصرف نمود و به قول معروف از هر بستان گلی باید چید. ممکن است شکم را با دو سه ماده مانند گوشت، چربی، قند و غیره پر نمائیم ولی نتیجه‌اش انواع بیماریهای نقرس، فشارخون، بیماریهای کبد، پوست، چشم و غیره خواهد بود.

سالها پیش به خاطر می‌آورم خانمی در اثر فشار روحی و کارهای سخت و عوامل دیگر تغذیه‌ای، دچار ناراحتی‌های معده شده بود و دکتر معالج برای ایشان یک سری ممنوعیت‌های غذایی علی‌الخصوص نخوردن میوهٔ خام را تجویز نموده بود. در حالیکه این خانم کلاً مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه را از غذای روزانه خود حذف نموده بود، پس از گذشت سه ماه نه تنها آثار و نشانه‌های بیماری معده کاهش پیدا نکرده بود بلکه دست‌های ایشان نیز دچار ناراحتی شدید پوستی شده بود و همهٔ اینها آثار حذف میوه و سبزیاز غذا بود. حال آنکه دکتر به ایشان توصیه نموده بود که میوه و سبزیجات را به صورت خام مصرف ننماید، نه آنکه آنها را کاملاً از غذای خویش حذف نماید. و به جز ایشان موارد بسیار زیادی را در اطراف خودتان مشاهده می‌نمائید که فقط یک سری غذاها یا میوه‌ها را مصرف می‌کنند و برخی دیگر که فقط به مصرف غذاهای گوشتی اکتفا کرده‌اند و هیچ غذای دیگری را به عنوان غذا به حساب نمی‌آورند، و اینها همه از عادات بد غذایی نشأت می‌گیرد لذا باید آرام آرام همین عادات را ترک و عادات خوب تنوع غذایی را جایگزین آن نمود ...

در این کتاب تا آنجایی که مقدور بود غذاهای آسان و سریع‌الهضم و سبک را انتخاب نموده و شرح داده‌ام و شما دوست عزیز می‌بایستی تنوع را در آن حفظ نمائید و همچنین نکاتی در مورد کاهش و افزایش وزن و انواع ویتامین‌ها و املاح را به اختصار در فصلی جداگانه توضیح داده‌ام که همه حاصل تحقیق و پژوهش در کتابهای مختلف تغذیه‌ای بوده است و دانستن این موارد برای هر کس لازم و واجب می‌باشد.

غذاهایی که در سراسر این کتاب شرح داده‌ام برای میزان چهار نفر متعادل و یک وعده غذایی در نظر گرفته شده و سعی نموده‌ام اندازه‌ها را بر اساس ۴ نفر تنظیم نمایم.

اما این شما هستید که با دقت نظر و درایت خویش بر اساس میزان اشتها و تمایل افراد خانوادها غذا را آماده می‌سازید و ممکن است افراد شما کمتر از این حد و یا بیشتر از این حد را میل نمایند لذا این اندازه‌ها دست خود شماست تا آنها را تغییر داده و تنظیم نمائید. تا آنجایی که توانسته‌ام در هر غذا تزئین آن را نیز شرح داده‌ام که آن نیز با سلیقهٔ شما قابل تغییر است و همه بسته به ذائقه و تمایل خود شما و افراد خانواده است.

در طی توضیحات غذا و مواد مورد نیاز سعی داشتم تا آب مرغ، آب گوشت و یا آب استخوان را در غذاها جای بدهم چرا که هر چیزی را که شما در آب می‌پزید از خواص خوب خود در آب تراوش می‌کند، لذا حیف است که خواص خوب آن دور ریخته شود و یا در خدمت کودکان ما قرار نگیرد و یا در مورد آب حبوباتی که چند ساعت مانده و یا از شب قبل خیس کرده‌اید، هرگز آن را دور نریزید چرا که درصد بالایی از پروتئین این حبوبات در آب حل شده و با دور ریختن آن از بین می‌رود و در واقع چیزی جز تفالهٔ آن باقی نمی‌ماند که ما جزء غذای خویش قرار می‌دهیم.

باز هم برمی‌گردم سر مسئله آب استخوان و واقعاً تقاضا می‌کنم آن را برای کودکان در حال رشد خود تهیه و به مصرف برسانید، تهیهٔ آن راحت است و قیمت قلم نیز خیلی ارزان‌تر از گوشت یا کالباس و سوسیسی است که در بازار به فروش می‌رسد و طرفداران انبوهی دارد.

برای تهیه آن بدین صورت عمل می‌کنیم که هنگام خرید قلم گاو یا قلم گوساله همانجا به فروشنده بگوئید تا آن را برایتان خرد و یا چند شکاف در آن ایجاد نماید. سپس آن را تمیز شسته و در قابلمهٔ نسبتاً بزرگی جای دهید طوری که آب کاملاً در روی آن قرار گیرد و بگذارید بجوشد. کف‌های زائد آن را هنگام جوشیدن بگیرید و حدوداً ۴ تا ۶ ساعت بگذارید بپزد، تا جایی که مغز استخوان خارج شود، از آب استخوان در تهیه انواع آش، سوپ، آبگوشت، دمی و حتی خورش‌ها و خوراک‌های خود استفاده کنید. در ضمن بیمارانی که دورهٔ نقاهت خود را می‌گذرانند چه خوب است که آب آن را صاف کرده در لیوان بریزید و یک قاشق پودر لیموعمانی به آن افزوده و به بیمار بخورانید تا هر چه زودتر بهبود یابد.

لازم به ذکر است که هر کشوری غذاها را به تناسب میل خود و رسم و سنت‌های خود

تهیه می‌کند، به عنوان مثال انگلیسی‌ها تمایل زیادی به خوردن غذاهای پخته دارند و اکثراً غذاها را بدون ادویه و یا فلفل تند مصرف می‌نمایند. در مقابل کشورهایی مانند اسپانیا و ایتالیا تمایل به سرخ کردن مواد و کشورهایی مانند هند و پاکستان و یا اندونزی تمایل به مصرف ادویه‌جات تند و پر حرارت دارند. همهٔ این عادات خوب و پسندیده است ولی نباید دائمی باشد و مصرف همهٔ این موارد در کنار هم خوب است و مانند فصول سال باید با تنوع باشد یعنی غذای پخته و غذای سرخ کرده و ادویه‌دار و ساده و ...

نکته دیگر آنکه در برخی از کتابهای طباخی و آشپزی از ادویه‌جاتی مانند ادویه کاری سخن به میان آمده که باید بگویم این ادویه بیشتر در کشورهای آسیای شرقی مشهور و مورد استفاده است. این ادویه تند که مخلوط چندین گیاه معطر می‌باشد قابل تهیه در هر کشوری است و شامل گیاهانی مانند: روغن میخک، زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز یا همان پاپریکا، رنگ یا پودر گوجه‌فرنگی، زیره، آویشن کوهی، دارچین، خردل، زنجبیل و رازیانه می‌باشد که با درصدهای مختلف مخلوط شده و به بازار عرضه می‌گردد. این ادویه مخلوط در شهرهای جنوبی ایران نیز به وفور یافت می‌شود و علاوه بر تازه بودن این ادویه‌جات فروشنده در جلوی چشم مشتری آنها را مخلوط کرده و تحویل می‌دهد. افزودن این ادویه به غذاها علاوه بر خوش‌طعم کردن آن به رنگ و بوی غذا نیز می‌افزاید و اشتها را نیز افزون می‌نماید.

مهم دیگری که در اینجا باید متذکر شوم مسئله گوشت است که در تهیه کباب‌ها بکار می‌بریم، همهٔ ما می‌دانیم که وقتی گوشت را با پیاز رنده شده مخلوط می‌کنیم عطر پیاز باعث خوش‌بویی گوشت می‌گردد و هر چه می‌ماند و این دو با هم بیشتر مخلوط شده و خوشبوتر می‌گردد ولی نکته اینجاست که سعی کنید گوشت و پیاز را کمتر از ۱ ساعت به صورت خام در کنار هم قرار دهید چرا که مخلوط این دو با هم ایجاد اسید قوی می‌نماید که مسموم‌کننده است و برای بدن مضر می‌باشد در حالیکه در بیشتر کبابی‌ها دیده می‌شود که سیخ‌های کباب (مخلوط گوشت پیاز) مدت زیادی به صورت خام در یخچال آنها نگهداری می‌شود و این غذا علاوه بر سنگین بودن ضررهای دیگری نیز در پی دارد.

در برخی از کتاب‌ها و یا مجلات به وفور دیده می‌شود که گفته شده نمک و ادویه را در انتهای غذا باید افزود چرا که مواد دیرتر پخته می‌شود ولی باید بگویم که افزودن نمک و ادویه در ابتدای غذا تأثیری در زمان پخت نمی‌گذارد و علاوه بر آن باعث نفوذ نمک و ادویه در غذا و جا افتادن مواد بطور کامل می‌گردد فقط احتیاط مورد نظر در مورد بچه‌هاست باید غذا را کم‌نمک‌تر از بزرگترها و با ادویهٔ ملایم مصرف کنند نه تند تا در رشد آنها مسئله‌ای ایجاد ننماید.



بهار ۱۳۷۶

مهناز حیدری

بخش اول

انواع غذاهای ایرانی و فرنگی

توانا‌ترین مرد آنکس است که

به نیروی دانش

بر خواهش و آرزوهای خویش چیره شود.

حضرت علی «ع»

املت‌ها

املت‌ها که از دسته غذاهای ساده ولی متنوعند، احتیاج به زمان کوتاهی برای پخت دارند. در تهیه املت‌ها دقت شود که روی حرارت ملایم آماده می‌شود. اندازه‌ها را به راحتی و با سلیقه خود و تعداد افراد می‌توانید تغییر دهید و همچنین اضافه کردن ادویه و فلفل نیز به دلخواه است و میزان آنها نیز دست خود شماست، و اگر تمایل ندارید آن را به به املت اضافه نکنید.

نکتهٔ قابل توجه از نظر تغذیه اینجاست که اگر دوست داشته باشید چه بهتر که در املت‌هایی که در آن گوجه‌فرنگی بکار رفته شده، گوجه را آخر از همه در املت بریزید و مدت کمی حرارت دهید تا خواص خوب خود را از دست ندهد. این نکته از لحاظ تغذیه بسیار مهم است ولی اگر دوست ندارید می‌توانید همانطور که معمولاً پخته می‌شود و طبق دستورالعمل‌ها عمل کنید.

املت ساده گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، گوجه‌فرنگی نیم کیلو، پیاز ۲ عدد، روغن ۴ قاشق غذاخوری، آرد سفید ۱ قاشق غذاخوری، شیر ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی‌ها را با چاقو ریز خرد کنید و تخمش را در آورید. اگر مایلید آب جوش روی گوجه‌فرنگی بریزید و پوستش را بگیرید و بعد از آن خرد کنید. اگر غذای تند دوست دارید قدری فلفل قرمز بپاشید و چنانچه پیاز داغ دوست دارید یک دانه پیاز رنده شده را سرخ کنید و به این گوجه‌فرنگی بیفزائید. تخم‌مرغها را خوب بزنید و با شیر مخلوط کنید. اگر برایتان پختن املت بدون آرد مشکل است کمی آرد بپاشید و کف ظرف بزرگتر کمی روغن بریزید داغ که شد مایع تخم‌مرغ را ریخته بچرخانید که تمامش کف ظرف یک سطح شود. تخم‌مرغ که مغزپخت شد از آتش بردارید و مایع گوجه‌فرنگی را در

نصف این تخم‌مرغ قرار دهید و با کف‌گیر یک طرف تخم‌مرغ را برگردانید و مانند رولت لوله کنید بدین ترتیب گوجه‌ها میان تخم‌مرغها قرار می‌گیرد و بگذارید دوباره کمی سرخ شود. اگر فر دارید داخل فر بگذارید و چند دقیقه‌ای که داخل فر ماند بردارید. و در دیس قرار داده روی آن را با سبزیجات و تربچه تزئین نمائید.

املت مارچوبه

مواد مورد نیاز: مارچوبه پخته ۳۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۶ عدد، سُس سفید ۱ لیوان، خامه ۴ قاشق سوپخوری، کره ۵۰ گرم ، نمک، ادویه و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: مارچوبه را در کمی نمک به مدت کوتاهی بپزید و سپس کنار بگذارید تا آبش برود. سفیده و زرده تخم‌مرغ را جدا کرده، هر کدام را جداگانه بزنید تا کف کند. سفیده و زرده را مخلوط کرده، کمی نمک و فلفل بزنید. روغن را در تاوه گرم کرده، تخم‌مرغها را در تاوه ریخته، مارچوبه‌ها را قطعه قطعه کرده، روی تخم‌مرغ قرار دهید.

نصف از سُس سفید را روی مارچوبه بریزید. املت آماده را در ظرف مناسب کشیده بقیه سس سفید را با خامه مخلوط کرده روی املت بریزید.

املت شیر

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، شیر ۶ قاشق سوپخوری، کره ۵۰ گرم، سفید تخم‌مرغ ۲ عدد، آب کمی، نمک و فلفل به اندازه لازم، پنیر پیتزا یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه: تخم‌مرغها را با کمی آب و نمک مخلوط کرده هم بزنید تا کف کند. شیر را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. کره را در تاوه گرم کرده، تخم‌مرغها را در آن بریزید.

تاو را حرکت دهید تا تخم‌مرغها پهن شود و مغز آن خوب بپزد. سفیده تخم‌مرغ زده شده را روی بقیه تخم‌مرغها ریخته، روی سفیده را پنیر رنده شده بپاشید. کمی نمک زده، مصرف کنید.

املت گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۵ عدد، پیاز ۲ عدد، روغن ۱۲۰ گرم،

نمک و فلفل و ادویه کمی

طرز تهیه: پیاز را در روغن کمی تفت دهید تا طلائی رنگ شود. کمی نمک و فلفل و ادویه بزنید. گوجه‌فرنگیها را پوست گرفته، خرد کنید و به پیاز افزوده و تفت دهید.

سپس تخم‌مرغها را دانه دانه در املت بشکنید و املت را هم بزنید. می‌توانید گوجه‌فرنگیها را در تاوه به صورت چهارخانه درآورده، در هر خانه یک عدد تخم مرغ بشکنید. در این صورت املت را با همین ظرف سر سفره بگذارید.

املت پیاز داغ

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، سیب‌زمینی ۳ عدد، روغن به اندازه لازم، نمک، ادویه، فلفل به اندازه کافی.

طرز تهیه: روغن را در تاوه ریخته، پیاز را حلقه حلقه کرده در تاوه بچینید. روی پیازها را گوجه‌فرنگیهای حلقه حلقه شده بگذارید و روی حلقه‌های گوجه‌فرنگی را سیب‌زمینی حلقه‌شده و کمی نمک و فلفل و ادویه زده با یک فنجان آب بگذارید آهسته بجوشد و درب آن را بگذارید تا سیب‌زمینی‌ها مغز پخت شوند.

املت شوید

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ عدد، روغن زیتون ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری، جعفری ۱ فنجان، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، شوید ۱ فنجان، نمک و فلفل به اندازه لازم

طرز تهیه: تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته، نمک و فلفل و جعفری و شوید خرد شده را به آن افزوده هم بزنید. روغن زیتون را در تاوه گرم کرده، تخم‌مرغها را در آن ریخته، تاوه را حرکت دهید تا تخم‌مرغ در تاوه پهن شود. وقتی تقریباً بسته شد تخم‌مرغها پنیر رنده زده را روی آن بریزید. با کارد املت را برش داده در ظرف بچینید.

املت اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج نیم کیلو، نمک به اندازه، کره ۱۲۰ گرم، تخم‌مرغ ۸ عدد، نمک و ادویه و فلفل به اندازه لازم، در صورت دلخواه شکر یا خاکه قند یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: اسفناج را تمیز کرده شسته و خرد کنید و با کمی آب بگذارید بپزد. اگر بخار پز شود خیلی بهتر است. آب بدست آمده از اسفناج را حتماً در مصارف دیگر طباخی بکار برید. مقداری نمک و خاکه قند، فلفل و ادویه روی اسفناج پاشیده، کره را در تاوه گرم کرده، اسفناج را در روغن تفت دهید. اسفناج را در ظرف مناسب ریخته روی آنرا مقداری کره آب شده و سپس تخم‌مرغ را روی آن شکسته و مخلوط کنید. سپس درب آن را ببندید تا کاملاً مغز پخت شود و در صورت دلخواه در آخر مقداری خامه روی آن ریخته، آن را برای سرو آماده کنید.

املت ماکارونی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۵ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۱ فنجان، کره ۱۰۰ گرم، شیر یک فنجان، جعفری ۳ قاشق سوپخوری، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: ماکارونی را قطعه قطعه کرده، در مقداری آب و نمک و یک تا دو قاشق غذاخوری آبلیمو بجوشانید. وقتی پخته شد آن را در آبکش ریخته با آب سرد شسته تا شوری و لزجی آن از بین برود. روغن و رب گوجه را در تاوه ریخته گرم کنید و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید و بگذارید رب در روغن خوب سرخ شود. ماکارونی را به آن افزوده، کمی تفت دهید. سپس تخم‌مرغها را زده، روی ماکارونی بریزید و مخلوط کنید. درب آن را بگذارید و مدت کوتاهی قبل از برداشتن املت روی آن پنیر پیتزا را رنده کرد و به مدت کوتاهی درب آن را گذاشته و حرارت دهید تا پنیر آب شده و داخل املت نفوذ کند و کمی روی آن برشته شود. املت آماده را در دیس مناسب کشیده، روی آن را مقداری جعفری خرد شده و پیاز خرد شده بپاشید و سر سفره بگذارید.

املت سیب

مواد مورد نیاز: سیب ۲ عدد، تخم‌مرغ ۵ عدد، شیر ۲ قاشق غذاخوری، خاک قند یک قاشق چایخوری، کره یا روغن ۱۰۰ گرم، شکر ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: سیبها را پوست گرفته، قاچ قاچ کرده، در تاوه ریخته با کمی روغن سرخ کنید.

تخم‌مرغها را خوب هم زده با شیر و شکر مخلوط کرده، روی سیبها ریخته، هم بزنید تا تخم‌مرغها در تاوه پهن شود. وقتی املت پخته شد، روی آن را کمی خاکه قند پاشیده، سر سفره بگذارید.

املت تره

مواد مورد نیاز: تره ۴۰۰ گرم، هویج و چغندر پخته شده ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۸ عدد، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، اسفناج خرد شده ۱ فنجان، نمک، فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: تره را ساطوری کرده و آب آن را گرفته در مصارف دیگر طباخی به کار برید. در تابه روغن را گرم کرده تره را در آن تفت دهید. هویج و لبو را که قبلاً پخته‌اید رنده کنید و در تابهٔ نسبتاً بزرگی که قبلاً در آن روغن ریخته و حرارت داده‌اید بریزید ولی توجه داشته باشید که این تابه را به چهار قسمت فرضی تقسیم می‌کنیم و در یک قسمت هویج و لبو ریخته و در قسمت بعدی تره را می‌ریزیم و مجدداً تا تابه پر شود.

تخم‌مرغ‌ها را با دقت روی هر قسمت می‌شکنیم و طوری دقت می‌کنیم که زردهٔ آن خراب نشود. در هر قسمت دو تخم‌مرغ می‌شکنیم و درب آن را گذاشته و حرارت می‌دهیم تا کاملاً تخم‌مرغها مغز پخت شود. برای سهولت کار می‌توانید تابه را در فر قرار داده تا با حرارت بالا کاملاً پخته شود. املت شما با تزئین همزمان حاضر است.

املت خرما

مواد مورد نیاز: خرما ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن ۵۰ گرم، گردوی ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: روغن را در تاوه ریخته، گرم کنید. هسته‌های خرما را جدا کرده و خرما را در تاوه ریخته. کمی تفت دهید. تخم‌مرغها را دانه دانه در خرما شکسته، هم بزنید. در آخر گردو را خرد کرده به مایه اضافه یا مخلوط کنید و از روی آتش بردارید. این املت بسیار انرژی‌زا و مقوی و برای صبحانه و مخصوصاً ورزشکاران می‌باشد. اگر تمایل داشتید چند قاشق شیر نیز به املت اضافه کنید.

نوعی املت قارچ

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۵ عدد، ادویه، نمک و فلفل به مقدار لازم، کره ۷۰ گرم، قارچ ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد. فلفل دلمه‌ای و پیاز خرد کرده برای تزئین ۱ عدد، جعفری خرد شده ۱ فنجان

طرز تهیه: کره را در تابه حرارت می‌دهیم، پیاز را خرد کرده در کره می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کرده و قارچها را که قبلاً خرد کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم. قارچها که خوب پخته شد به آن گوجه خرد کرده را اضافه می‌کنیم و پس از کمی حرارت تخم‌مرغها را که در ظرفی شکسته و خوب زده‌ایم روی املت می‌ریزیم و درب آن را می‌گذاریم تا خوب پف کند. وقتی تخم‌مرغ پخته شد آن را از روی حرارت برداشته برای سرو در دیس پهن کرده و با جعفری خرد کرده و پیاز و فلفل دلمه‌ای تزئین و آماده کنید.

نوعی املت اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج ۴۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، فلفل و نمک به اندازه، آرد ۵۰ گرم‌شیر ۱ لیوان، خرده نان ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۵ عدد

طرز تهیه: اسفناج را شسته و خرد کنید، آن را در مقدار کمی آب‌جوش که قبلاً آماده نموده‌اید به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. سعی کنید بخارپز شود تا خواص آن در برگها حفظ گردد. پیاز را خرد کرده و در کره سرخ کنید. نمک و فلفل را به آن بیفزائید و آن را مجدداً مدت دو دقیقه بپزید. سپس آن را در یک تابه ریخته و با قاشق ۵ سوراخ روی آن درست کنید و در هر سوراخ یک تخم‌مرغ بشکنید. با کره، آرد، شیر و کمی نمک سس تهیه نمائید و پنیر رنده شده را به آن افزوده سس را روی تخم‌مرغ ریخته و خرده‌های نان و کره آب شده را به آن اضافه کنید و آن را در فر بپزید.

املت به سبک اسپانیا

مواد مورد نیاز: پیاز درشت ۴ عدد، سیب‌زمینی ۴ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، سیر چند پر، نمک، فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پوست سیب‌زمینی را کنده و آن را به قطعات باریک بریده بشوئید و در آبکش قرار دهید تا خشک شود. سپس آن را با پیاز و سیر خرد شده و نمک و ادویه مخلوط کرده در روغن زیتون (یا روغن مایع) تا به حدی که طلائی رنگ شود، سرخ کنید. تخم‌مرغ را شکسته مخلوط پیاز و سیب‌زمینی را افزوده، هم بزنید و درب آن را بگذارید. تا املت خوب بپزد، وقتی که یک طرف املت پخته شد، طرف دیگرش را نیز سرخ کنید.

نوع دوم املت اسپانیائی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن زیتون بمقدار کافی - فلفل فرنگی پخته ۲ عدد، سیب‌زمینی پخته ۲ عدد، فلفل سیاه و نمک قدری، پیاز کوچک ۱ عدد، نخود پخته ۲ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی را قطعه قطعه و سیب‌زمینی و فلفل‌فرنگی را هم خرد کرده پیاز خرد شده را در کمی روغن زیتون سرخ کرده، نخود، سیب‌زمین و فلفل فرنگی را به آن افزوده تا چند دقیقه آن را بپزید. و در حین پختن دائم همش بزنید. سپس تخم‌مرغها را شکسته و به آن فلفل سیاه و نمک افزوده در ماهی‌تابه بریزید و مانند املت کاستیلی سرخش کنید. این املت هم گرم همراه با سوس گوجه‌فرنگی و هم سرد سرو میشود.

نوع سوم املت اسپانیائی

مواد مورد نیاز: روغن زیتون به اندازه لازم، کالباس ۱۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۱ عدد، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل تازه سائیده شده.

طرز تهیه: پیاز را خوب ساطوری کنید. سیب‌زمینی را به قطعات کوچک خرد کنید. کالباس را نیز ریز کنید. تخم‌مرغ را خوب زده تا پف کند و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید. پیاز را با کره در حرارت تفت دهید، سیب‌زمینی‌های خرد شده را نیز به آن اضافه کنید، پس از پخته شدن سیب‌زمینی کالباس را نیز در آن ریخته تفت دهید.

تخم‌مرغهای زده شده را در تابه‌ای که با روغن داغ آماده است می‌ریزیم و درب آن را می‌گذاریم تا کاملاً پف کند و اطراف آن طلائی شود. موادی را که حاضر کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم و دوباره درب آن را می‌گذاریم تا خوب حرارت ببیند و کاملاً پخته گردد. در

آخر آن را از روی اجاق برداشته و با کارد چند برش می‌دهیم و در دیس می‌چینیم و روی آن را با جعفری و گشنیز خرد کرده تزئین می‌کنیم.

املت ژامبون

مواد مورد نیاز: ژامبون ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۶ عدد، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، روغن یا کره ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه.

طرز تهیه: روغن را در ظرفی داغ کنید و ژامبون را در آن کمی سرخ کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کرده با نمک و فلفل داخل ژامبون بریزید تا آب گوجه‌فرنگی کشیده شود. تخم‌مرغها را در ظرف دیگری شکسته و خوب هم بزنید و داخل ظرف ژامبون ریخته و در ظرف را گذاشته و حرارت را ملایم کنید. بعد تمام مواد را مخلوط کنید و بعد از چند جوش در ظرف دلخواه بکشید.

نوع دیگر املت ژامبون

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۶ عدد، پیاز خرد شده ۱ عدد، ژامبون ۶۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم، روغن به اندازه کافی.

طرز تهیه: ژامبون را به قطعات کوچک خرد کنید، پیاز را نیز به قطعات کوچک خرد کنید و کنار بگذارید. تخم‌مرغ‌ها را در دو ظرف جداگانه بشکنید و هم بزنید یعنی سه عدد در یک ظرف و سه عدد در ظرف دیگر و به آنها کمی نمک بزنید و خوب بزنید تا پف کند. دو تابه را جداگانه روی اجاق گذاشته و در هر دو روغن بریزید. تخم‌مرغها را در آن ریخته درب آن را بگذارید تا خوب مغز پخت شود.

وقتی یک طرف هر دو پخت طرف دیگر را برگردانید ولی دقت شود که در برگرداندن، آنها را با کفگیر جدا کنید طوری که خراب یا پاره نشوند. ژامبون و پیاز خرد شده را کمی نمک و فلفل بزنید و روی یکی از تابه‌ها بریزید و تخم‌مرغ تابه بعد را برداشته روی ژامبون‌ها قرار دهید طوری که ژامبون‌ها کاملاً در میان این دو طبقه محصور شوند. پس از آنکه همهٔ آنها خوب حرارت دیدند آن را در یک دیس قرار داده و با سس تند گوجه‌فرنگی روی آن را تزئین نموده و سرو کنید.

املت به سبک ژاپن

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ زده شده ۶ عدد، نمک، فلفل و ادویه به اندازه، قارچ خرد شده ۲۰۰ گرم، روغن به اندازه، سوس سویا ۳ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری، مرغ خرد شده ۱ فنجان، پیازچه خرد شده ۱۰۰ گرم، لپه ۵۰ گرم، ترب خرد کرده ریز ۱ فنجان.

طرز تهیه: مرغ را بگذارید بپزد و سپس به قطعات ریز در بیاورید. عصاره ترب را گرفته و آن را کنار بگذارید. در یک کاسه، تخم‌مرغ همزده، سوس سویا و شکر و نمک و ادویه را با هم مخلوط کرده قطعات مرغ، قارچ و لپه و پیازچه را به آن اضافه کنید. تابه را روی آتش گذاشته و روغن را تویش ریخته مخلوط تخم‌مرغ را در آن بریزید و درب تابه را بگذارید و مدت یک ربع بپزید. سپس با دقت املت را با چنگال شل نموده آن را در یک بشقاب خالی کرده به قطعات دلخواه جدا کنید. موقع سرو کردن اطرافش را با ترب خرد شده زینت بدهید.

املت مخلوط با ماهی

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، شیر ۵ قاشق سوپخوری، فیله ماهی کولی ۱۰۰ گرم، زرده تخم‌مرغ ۴ عدد، فلفل سیاه و نمک مقداری، تخم‌مرغ ۴ عدد، خرده نان مقداری، کره ۱۰۰ گرم، جعفری خرد شده ۱ فنجان، پنیر پیتزا مقداری.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، در تابه تفت می‌دهیم. زرده تخم‌مرغ همزده و جعفری خرد شده و فلفل سیاه و نمک را به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزید. سپس مخلوط پخته فوق را در گوشه تابه کنار بگذارید. چهار تخم‌مرغ را خوب زده و شیر و فلفل و نمک را به آن افزوده سه املت کوچک درست کنید وقتی که هر یک از آنها پخته شد چند فیله ماهی کولی رویش قرار داده و املت را به بشقاب انتقال داده و رویش پنیر رنده شده بپاشید.

املت به سبک فرانسه

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۶ عدد، فلفل و نمک قدری، شیر ۴ قاشق غذاخوری، کره و یا روغن خوب ۶ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: آماده کردن این املت در عین حال که ساده است باید با دقت تهیه شود زیرا با کوچکترین تغییری خوب در نمی‌آید. تخم‌مرغها را در یک کاسه شکسته و با همزن دستی خوب هم بزنید که کف کند. سپس شیر و فلفل و نمک را با آن مخلوط کنید. کره و یا روغن را در تابه داغ کرده مخلوط تخم‌مرغ و شیر را درون آن بریزید و پهن کنید، درب تابه را هم برویش بگذارید. توجه داشته باشید تا روغن خوب داغ شود و بعد از مدت خیلی کوتاه با کفگیر آن را برگردانید ولی دقت کنید که مایه در تابه خرد نشود. وقتی دو طرف آن پخته شد، آن را لوله کرده و مقداری پنیر پیتزا و چند قطعه گوجه‌فرنگی رویش گذاشته و دو سه دقیقه دیگر روی اجاق بگذارید تا پنیر و گوجه‌فرنگی بپزد. توجه شما باید در زمان پخت این املت ظریف باشد.

نوع دیگر املت فرانسه

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ عدد، قارچ ۱۰۰ گرم، شیر ۲ تا ۴ قاشق سوپخوری، تره فرنگی (قسمت سفید آن) یک عدد، پیاز کوچک یک عدد، کره به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: قسمت سفیدرنگ تره فرنگی و پیاز را خیلی ریز خرد کرده به مدت پنج دقیقه با آتش ملایم در کره بپزید سپس نمک و فلفل و ادویه بزنید. بعد قارچها را هم خرد کرده و در تابه ریخته و بگذارید بپزد و پس از پخته شدن مغز قارچها آنها را کنار بگذارید تا سرد شوند. بعد در تابهٔ دیگری مقداری کره بریزید و تخم‌مرغها را در تابه بشکنید و سپس قارچ و پیاز و تره‌فرنگی پخته شده را به تخم‌مرغها اضافه کرده خوب بزنید تا مغز همهٔ آنها پخته و آماده شوند.

پوره باقلای خشک

مواد مورد نیاز: باقلای خشک ۵۰۰ گرم، لیموترش ۲ عدد، نمک، ادویه و فلفل به اندازه لازم، پودر قند ۱ قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده ۳ عدد.

طرز تهیه: باقلا را شبانه خیس کنید تا خیس بخورد و فردای آن روز پوست روی آن را جدا کرده و در آبکش بریزید. پیاز را در روغن زیتون سرخ کنید تا طلائی رنگ شود.

سپس ۵ لیوان آب بگذارید بجوشد. وقتی آب جوش آمد لیمو و نمک و قند و باقلا را در آب جوش بریزید و بگذارید آن قدر بپزد تا باقلا متلاشی شود. سپس آنها را له کنید و در ظرف دیگری خالی نموده و رویش عصاره لیموترش و پیاز داغ و قدری روغن زیتون ریخته به سر سفره بیاورید.

املت شکم پر

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم مرغ ۵ عدد، قارچ ۲۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق سوپخوری، فلفل سبز یک عدد، جعفری خرد شده یک فنجان.

طرز تهیه: در تهیه این املت‌های شکم‌پر می‌توان تنوع فراوان ایجاد کرد. املت را به طریق همیشگی تهیه کنید. بعد در تاوه جداگانه کمی پیاز داغ آماده کرده، اندکی رب و بعد قارچ‌های ورقه ورقه شده اضافه کنید و همه را با هم بپزید (مایه وسط املت را بدین ترتیب آماده کرده‌ایم) اگر چند حلقه فلفل سبز سرخ شده هم به این مخلوط اضافه کنید لذیذتر می‌شود.

حالا با این مخلوط نصف سطح املت را بپوشانید و نیمه دیگر املت را روی آن برگردانید. وسط املت بجای مخلوط قارچ میتوانید مخلوطی متشکل از گوشت چرخ کرده، پیاز داغ، رب گوجه‌فرنگی و جعفری ریز شده هم قرار دهید.

املت به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: نعناء خرد کرده ۴ قاشق سوپخوری، نمک، فلفل و ادویه به اندازه لازم، روغن مقداری، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۵ عدد.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را در کاسه بشکنید و با همزن مخلوط کنید تا پف کند، در این حین به آن نمک و فلفل و ادویه زده و پنیر را رنده یا خرد کنید و به تخم‌مرغها بیفزائید و هم بزنید. در آخر برگهای ریز شده نعناء را اضافه کنید و بزنید. روغن زیتون یا روغن مایع را در تاوه داغ کنید و مایه املت را در آن بریزید. املت را مثل معمول همه املت‌ها بپزید و مراقب باشید که خیلی سفت نشود.

نوع دیگر املت به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، شیر یا آب ۲ قاشق غذاخوری ، کره به اندازه لازم، نمک و فلفل به اندازه کافی، پنیر چرب ۲ قاشق غذاخوری، یک قاشق خامه تازه.

طرز تهیه: شیر و خامه را مخلوط کرده خوب می‌زنیم به آن نمک و فلفل اضافه کرده و پنیر را در آن رنده می‌کنیم تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته خوب می‌زنیم و به مخلوط قبلی اضافه می‌کنیم. کره را در ماهیتابه گرم کرده وقتی خوب داغ شد این محلول را در آن بریزید بعد از مدت کوتاهی املت حاضر است.

املت گل‌کلم

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، گل‌کلم ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۷ عدد، جعفری ریز شده یک فنجان، نمک و فلفل و دارچین به اندازه لازم، آرد ۱ قاشق مرباخوری، روغن بقدر لازم.

طرز تهیه: گل‌کلم‌ها را بعد از شستن و تمیز کردن در آب محتوی نمک آب‌پز کنید. پیاز را در کمی روغن تفت داده، گل‌کلم‌ها را که آب پز نموده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و خوب تفت دهید در صورت تمایل مقداری آرد و دارچین را هم مخلوط کرده روی آن بپاشید تا خوب پفکی شود. تخم‌مرغ‌ها را در کاسه‌ای بشکنید و با همزن خوب بزنید، نمک و فلفل به آن بیفزائید و مانند املت‌های ساده بپزید. بعد از آنکه تخم‌مرغها پخته شد آن را در دیس مورد نظر کشیده و گل‌کلم‌ها را روی آن بچینید و تزئین کنید.

املت کدو

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۵ عدد، پیاز کوچک ۱ عدد، گوجه‌فرنگی فرنگی سفت ۴ عدد، نمک و فلفل به اندازه لازم، کدو ۵ تا ۷ عدد، کره مقداری، آب مرغ ۱ فنجان، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز ریز شده را در مخلوطی از روغن و کره تفت دهید. کدوی پوست گرفته و حلقه حلقه شده را هم به پیاز اضافه کرده همراه با آن سرخ کنید. نمک و فلفل بزنید. گوجه‌فرنگیها را بعد از شستن و پوست گرفتن از صافی مخصوص رد کنید، همراه با کمی آب مرغ به کدو و پیاز اضافه کنید و منتظر شوید تا همه این مواد خوب بپزد و جا

بیفتد. تخم‌مرغها را با کمی نمک و فلفل بزنید و روی محتویات تاوه بریزید. اندکی هم بزنید. یک روی املت که پخته شد آنرا برگردانید تا روی دیگرش هم بپزد.

املت سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: تخم مرغ ۴ عدد، شیر ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، سیب‌زمینی ۳ عدد، روغن مایع بـه مـقدار لازم، آرد ۱ قـاشق مرباخوری.

طرز تهیه: سیب زمینی‌ها را به اندازهٔ یکنواخت خـرد کـرده و در روغـن خـوب سـرخ می‌کنیم. بهتر است درب آن را هنگام پخت گذاشته تـا مـغز آن سـریعتر پـخته شـود. تخم‌مرغها را خوب زده تا کف کند، به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم. آن را دو قسمت کرده و در دو تابه که قبلاً از روغن آغشته و گرم است مـی‌ریزیم و درب آن را می‌گذاریم تا سریع پف کند و مغز پخت شود. سیب‌زمینی‌هایی که پخته شده را روی یکی از تخم‌مرغها می‌ریزیم و تخم‌مرغ درون تابهٔ دیگر را روی آن بر می‌گردانیم و هر سه را حرارت می‌دهیم تا خوب برشته شود. و در یک دیس برگردانده و با سس گوجه‌فرنگی و گوجه‌فرنگیهای خرد کرده روی آن را تزئین می‌کنیم. بهتر است یک نان باگت را برش داده و به قطعات کوچک تقسیم کنیم و اطراف آن بچینیم. و بـا سـبزیجاتی کـه دوست می‌دارید میل نمائید.

املت سبزیجات

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، سبزی (نعنا، جعفری مرزه، پیازچه) چند پر، نمک و فلفل به اندازه کافی، کره یا روغن مایع مقداری،

طرز تهیه: سبزیها را خوب ریز کنید و کنار بگذارید. تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید، نمک و فلفل روی آنها بپاشید و با همزن خوب مخلوط کنید و در مدت کوتاهی بزنید. ماهیتابهٔ متوسطی را روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید تـا داغ شـود. سـپس کـره را در ماهیتابه بیندازید و به اطراف حرکت دهید تا به سرعت آب شود و کف و دیـواره‌هـای ماهیتابه را چرب کند. کرهٔ آب شده که داغ شد تخم‌مرغها را درون آن بریزید و در تمام

سطح ماهیتابه پخش کنید. در همین حال با یکدست مرتباً ماهیتابه را تکان بدهید تا املت به کف ظرف نچسبد و با دست دیگر با چنگال قسمتهای مایع را جابجا کنید. مواظب باشید. نوک چنگال قشر زیر املت را سورخ نکند. وقتی زیر املت برشته شد ولی روی اُملت هنوز نرم بود سبزیهای خرد شده را وسط املت بپاشید و بلافاصله با چنگال لبهٔ اُملت را بلند کنید و آن را روی خودش برگردانید. بعد از لحظه‌ای ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و به سوی بشقابی که برای اُملت در نظر گرفته‌اید سرازیر کنید و بگذارید اُملت آهسته توی بشقاب بلغزد.

املت قارچ

مواد مورد نیاز: قارچ ۵۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۶ عدد، جعفری ۵۰ گرم، پیاز کوچک ۱ عدد، کره ۳ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به مقدار کافی، آرد ۱ قاشق چایخوری، شیر ۶ قاشق سوپخوری، خامه ۳ قاشق سوپخوری، روغن مایع ۶ قاشق سوپخوری، روغن مایع به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را رنده کرده در کره تفت دهید، قارچها را با ساطور یکدست و یک اندازه قاچ کنید و به پیاز اضافه کنید. آب قارچ که کشیده شد خامه و نمک را اضافه کنید و هم بزنید و قارچ را از روی آتش بردارید. تخم‌مرغها را با آرد و شیر و نمک و فلفل خوب بزنید. ۳ قاشق سوپخوری از روغن مایع را در ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا داغ شود. حالا نصف مخلوط را در روغن بریزید و با تکان دادن ماهیتابه سعی کنید مایع به طور مساوی در سطح ماهیتابه پخش شده خود را بگیرد. قسمت زیر املت که برشته شد آن را در دیسی قرار دهید، نصف قارچها را روی نیمی از آن بریزید و بقیه املت را روی آن برگردانید. حالا بقیهٔ مخلوط را به همیت ترتیب درست کنید. برای جلوگیری از سرد شدن املتها می‌توانید در آن واحد در دو ماهیتابه دو املت درست کنید و با هم بکشید. جعفری خرد شده را روی آن برای تزئین اضافه کنید.

املت بهاره

مواد مورد نیاز: پیازچه ۱۰ عدد، تخم‌مرغ ۶ عدد، سبزیجات (جعفری خرد کرده، شوید

ساطوری، گشنیز) ۱ لیوان، کره ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل سیاه قدری.
طرز تهیه: پیازچه‌ها را تمیز شسته و خرد می‌کنیم. پیازچه‌ها را در کره سرخ کنید و وقتی که طلائی رنگ شد، شوید، نمک، فلفل سیاه، و تخم‌مرغ را به آن اضافه نمائید و هر چندوقت یکبار با قاشق املت را پس و پیش کنید تا همه جایش کاملاً بپزد. در آخرین لحظه مقداری جعفری خرد شده در آن می‌ریزیم و تاب می‌دهیم و از روی آتش برمی‌داریم. باقی جعفری را با گشنیز تازه برای تزئین روی املت آماده می‌کنیم. برای تزئین این املت همراه با گوجه و خیارشور این غذا را خوشمزه‌تر می‌کند.

املت پنیر

مواد مورد نیاز: پنیر چرب ۲۰۰ گرم، کره ۴ قاشق سوپخوری، فلفل سیاه قدری، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک به قدر لازم.
طرز تهیه: پنیر را یکدست خرد می‌کنیم و در تابه‌ای که از قبل روی اجاق گذاشته بودیم می‌ریزیم و منتظر می‌مانیم تا قطعات پنیر در آن سرخ و آب شود. وقتی که یک طرفش سرخ شد، طرف دیگرش را هم سرخ کرده تخم‌مرغها را در آن شکسته بگذارید روی آتش ملایم بپزد به آن فلفل سیاه و نمک و چاشنی افزوده و از روی آتش بردارید. این املت را با فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی و لیموترش تزئین کنید.

املت عسلی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ عدد، عسل ۲ قاشق سوپخوری، نمک مقدار کمی، آب ۴ قاشق غذاخوری.
طرز تهیه: سفیدهٔ تخم‌مرغ را همزده، آب و نمک را به آن بیفزائید و با همزن دستی خوب مخلوط کنید. سپس سفیده تخم‌مرغ را بدقت به زرده تخم‌مرغ افزوده و سه قاشق سوپخوری کره برویش بریزید و روی آتش ملایم بپزید. وقتی که تخم‌مرغ شروع به بستن کرد آن را در فری که قبلاً به مدت ۱۰ دقیقه گرم کرده بودید انتقال داده و مدت چند دقیقه بپزید. سپس املت را در یک بشقاب خالی کرده روی آن عسل را که قبلاً در ربع فنجان آب گرمش نموده‌اید بریزید و سرو کنید.

املت آرتیشو

مواد مورد نیاز: آرتیشو یک عدد متوسط، خامه ۵ قاشق سوپخوری، کره ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل و ادویه تند مقداری، تخم‌مرغ ۶ عدد.

طرز تهیه: آرتیشو را تمیز کرده بدون آنکه برگهای گوشتی آن را جدا کنید شسته و در آب جوش و کمی نمک و رو به بالا بگذارید تا بپزد. سپس قسمت گوشتی برگهای آن را به قطعات نازک بریده در کره قرار داده خامه و نمک و فلفل و ادویه را به آن بیفزائید. مواظب باشید آرتیشو سرد نشود. تخم‌مرغ را هم بزنید و به آن چاشنی زده در کره سرخش کنید. در طی مدت یک دقیقه املت بحد کافی سفت شده است. ضمناً بخاطر داشته باشید که املت نه زیاد نرم باشد و نه زیاد سفت چه در هر دو حال بدمزه خواهد شد.

املت به سبک سوئد

مواد مورد نیاز: کره یک قاشق سوپخوری، خامه ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۲ عدد، فلفل سیاه یک قاشق چایخوری، نمک نیم قاشق چایخوری، شیر ۴ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را با ادویه و خامه در ظرفی ریخته و باهمزن دستی خوب هم بزنید. سپس تخم‌مرغ را در تابه املت که قبلاً چرب نموده‌اید بریزید و آن را در فر ۳۲۵ درجه حرارت به مدت کوتاهی پخته و پف می‌کند. این املت را نیز با انواع سبزیجات معطر تزئین نموده و میل نمائید.

املت به سبک انگلیس

مواد مورد نیاز: سیر ۲ پر، سیب‌زمینی ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل به مقدار لازم، پیاز متوسط ۱ عدد.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و خوب شسته، به قطعات ریز خرد کنید و بگذارید آبش برود. پیاز را خرد کرده و سیر را نیز ریز کرده در روغن تفت می‌دهیم تا طلائی رنگ شود و سپس به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده، سیب‌زمینی‌ها را درون روغن ریخته و تفت می‌دهیم تا سیب‌زمینی‌ها خوب مغزپخت شود. تخم‌مرغها را در ظرفی جدا شکسته و خوب می‌زنیم و در تابه‌ای که قبلاً از روغن آغشته کرده‌ایم پهن

می‌کنیم و می‌گذاریم تا خوب طلائی شود وقتی کاملاً پخته شده با کفگیر برمی‌گردانیم و سیب‌زمینی و پیاز و سیر را که در ظرفی دیگر سرخ کرده‌ایم در وسط آن ریخته و لوله می‌کنیم و کل آن را حرارت می‌دهیم تا خوب برشته شود و برای سرو آماده گردد.

املت به سبک پرتغال

مواد مورد نیاز: نمک قدری، تخم‌مرغ ۴ عدد، عصاره لیموترش ۱ لیمو، کره مقداری، شکر ۱۰۰ گرم، عصاره پرتقال ۱ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: قدری کره در ماهی‌تابه ریخته مخلوط فوق را در آن سرخ کنید. در هنگام پختن املت را دائم همزده و گرماگرم به سر سفره بیاورید.

تخم‌مرغ روسی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ آب‌پز سفت ۶ عدد، زیتون سبز خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، مایونز ۳ قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، سس فلفل تند مقدار خیلی کم، فلفل ۱ قاشق چایخوری، جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، اسانس لیمو ۱ قطره، اسانس پرتقال ۱ قطره.

طرز تهیه: تخم‌مرغ‌ها را پوست کنده نصف کنید و زرده‌ها را از سفیده به آرامی خارج نمائید. زرده‌ها را در یک ظرف قرار داده تمام اجزاء دیگر به جز جعفری را اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا به صورت خمیری یکنواخت درآید. این خمیر را در حفره‌های سفیده جای داده و بر روی بستری از کاهو قرار داده و جعفری را به روی آن بپاشید.

املت گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت بدون استخوان ۲۵۰ گرم، پیاز یک عدد، جعفری ۲۰۰ گرم، آبلیمو نصف استکان، زعفران مقداری، سس گوجه‌فرنگی یک استکان، تخم‌مرغ ۶ عدد، آرد نصف استکان.

طرز تهیه: ابتدا گوشت را بشوئید و بگذارید آبش برود. پیاز را پوست کنده و گوشت و پیاز را با هم چرخ کنید و نمک و فلفل به آن اضافه کرده خوب بهم بزنید به مدت بیست

دقیقه کنار بگذارید و سپس آن را در روغن نیمه سرخ کنید آنگاه سس گوجه‌فرنگی را حل کنید با زعفران سائیده و آب لیمو مخلوط نمائید و به گوشت اضافه کنید. و بهم بزنید بعد جعفری را تمیز کنید و خرد نمائید و به آنها اضافه نموده و بگذارید به روغن بیافتد.

تخم‌مرغ را با آرد مخلوط کنید و بهم بزنید، روغن را در ماهی‌تابه خوب داغ کنید بعد مایع را روغن بریزید (آرد و تخم‌مرغ) یک طرفش که سرخ شد برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود سپس از ماهی تابه خارج کنید و به چهار قسمت تقسیم نمائید و در هر یک از آنها مقداری از مایه گوشت که قبلاً آماده کرده‌اید قرار دهید و لوله کنید و در دیس قرار دهید و برای زینت آن اطرافش سیب‌زمینی و هویج پخته شده و حلقه‌های تربچه و خیارشور و تخم‌مرغ پخته حلقه شده بچینید.

برای تزئین دیس مستطیل شکلی را قرار داده و املت‌ها را بصورت راه راه در داخل آن قرار دهید و بین آن را با سیب‌زمینی پخته شده خرد کرده پر کنید و روی آن را سس مایونز و روی راه بعدی سیب‌زمینی را سس مایونز بریزید.

املت سیب‌زمینی به سبک شیرازی

مواد مورد نیاز: پیاز کوچک ۱ عدد کوچک، سیب‌زمینی ۳ عدد، گوجه فرنگی ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل به مقدار لازم، روغن به مقدار لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست گرفته و خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در تابه‌ای که روی اجاق گاز با روغن حرارت داده‌ایم می‌ریزیم، نمک، فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده و سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه می‌کنیم و سرخ می‌کنیم. تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته با همزن دستی خوب هم می‌زنیم تا کف کند و روی سیب‌زمینی‌ها می‌ریزیم و درب آن را می‌گذاریم تا تخم‌مرغ پف کند. گوجه‌فرنگی‌ها را چهار قاچ کرده و در تابه می‌ریزیم و در آن مخلوط می‌کنیم. چند دقیقه بعد املت را از روی اجاق برداشته و برای سرو آماده می‌کنیم.

املت ساده ونیزی

مواد مورد نیاز: کره ۵۰ گرم، برگ بو ۱ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، شکر ۱ قاشق چایخوری،

پیاز خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، عصاره گوجه‌فرنگی ۱ فنجان، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: کره را آب کرده و پیاز را به آن بیفزائید و مدت چند دقیقه تفتش بدهید. گوجه‌فرنگی، برگ بو، نمک، شکر، و ادویه به آن بیفزائید. وقتی که مخلوط فوق خوب داغ شد، تخم‌مرغ‌ها را در آن بشکنید. پس از اینکه تخم‌مرغها پخته شد، آن را با چنگال هم بزنید و با نان برشته به سر سفره بیاورید.

املت به سبک هند

مواد مورد نیاز: فلفل هندی ۱ قاشق چایخوری، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، کره ۲ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک به اندازه لازم.

طرز تهیه: کره را در تابه آب کنید تخمهای فلفل را درآورده و آن را به صورت قطعات ریز درآورید. پوست گوجه‌فرنگی را کنده و تخم آن را در آورده قطعه قطعه‌اش کنید قطعات گوجه‌فرنگی را روی کره‌ای که در ماهی‌تابه ریخته‌اید بریزید و به مدت هفت الی هشت دقیقه بپزید. سپس تخم‌مرغ را در یک کاسه شکسته و نمک برویش ریخته همش بزنید و آن را در تابه بریزید و باز هم بزنید وقتی که تخم‌مرغ پخته شد آن را از روی آتش برداشته، سر سفره بیاورید. خوراک فوق را می‌توان به طریق دیگر هم پخت به این معنی که پس از اینکه مخلوط گوجه‌فرنگی و فلفل را در تابه سرخ کردید، تخم‌مرغ‌ها را دانه دانه برویش بشکنید.

املت سه طبقه

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۶ عدد، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، سس گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم، پیاز بزرگ یک عدد، جعفری ریز شده ۱ فنجان، آب استخوان ۱ فنجان، کره ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: پیاز خرد شده را در مخلوط روغن و کره تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید. همین که طلائی رنگ شد گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و هم بزنید. بعد آب استخوان را روی گوشت و پیاز بریزید. وقتی آب آن کمی بخار شد، جعفری ریز

شده را هم اضافه کنید. حالا به شش تخم‌مرغ سه املت جداگانه تهیه کنید، یعنی هر املت از ۲ عدد تخم‌مرغ تهیه شده است. البته برای تهیه کردن هر املت تخم‌مرغ‌ها را باید با نمک و فلفل و کمی شیر و یک قاشق چایخوری روغن خوب بزنید. حالا املت را روی دیس قرار دهید و نیمی از مخلوط گوشت چرخ کرده را روی آن پهن کنید. بعد املت دومی را روی این مخلوط قرار دهید و نیمه دیگر مخلوط گوشت را روی آن پهن کنید و بالاخره با املت سومی روی مخلوط را بپوشانید، املت سه طبقه‌ای که حاضر کردیم باید تزئین شود. برای تزئین سس مایونز را در قیف ریخته و روی آن طرح می‌دهیم، سپس سس گوجه‌فرنگی تند را روی آن می‌ریزیم و پس از آن ۵ تا ۶ عدد قارچ را که قبلاً در آب و نمک به مدت کوتاهی پخته‌ایم لایه لایه می‌بریم و روی املت قرار می‌دهیم.

املت مغز

مواد مورد نیاز: مغز ۳ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک، زردچوبه و فلفل به اندازه لازم، زعفران چند پر، آرد ۲ قاشق غذاخوری، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: مغز را تمیز کرده و رگهای زائده آن را جدا کنید و به مدت ۲۰ دقیقه با یک لیوان آب و یک عدد پیاز و کمی زردچوبه و نمک بپزید. پس از این مدت آن را خارج نموده و دوباره رگهای اضافی را خارج کنید و سپس با ساطور آن را یکدست خرد کنید. در کاسه‌ای تخم‌مرغها را شکسته و آرد، چند پر زعفران، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نموده و خوب بزنید، سپس به آن مغزها را اضافه نموده و خوب هم بزنید. سپس روغن را در تابه حرارت داده و املت را در آن ریخته و پهن کنید و بگذارید یک طرف آن سرخ شود. سپس آن را بریده و برگردانید و روی دیگر را حررات دهید. پس از آماده شدن املت آن را در ظرفی چیده و با سبزیجات تازه و زیتون آن را تزئین نمائید. می‌توانید این املت را مانند کوکو قاشق قاشق نیز تهیه کنید.



کوکوها

کوکو از دسته غذاهایی می‌باشد که هم سریع‌الهضم و سبک است و هم طبخ آسان و سریعی دارد، در تهیه انواع کوکو می‌توانید تمام موادی که مورد دلخواهتان است به سایر مواد اصلی کوکو بیافزائید، ولی توجه شود که در تهیه کوکوها برای آنکه به اندازه کافی پف کند و پوک شود بهتر است از بیکینگ پودر یا جوش شیرین استفاده شود ولی نباید زیاد اضافه کنید یا احیاناً خوب در مایع مخلوط نشود، چرا که مزۀ گس و تلخ بیکینگ پودر و جوش شیرین باعث خراب شدن غذا می‌گردد.

سبزی کوکو را بهتر است تازه مصرف کنید و تا حد امکان در آن اسفناج بزنید تا از خواص خوبش بهره‌مند گردید. علاوه بر آن کوکو را می‌توانید هم در فر و هم در تابه، و اگر در تابه‌های روحی آن را می‌پزید می‌توانید از روشهای قدیمی نیز استفاده کنید طوری که روی سینی که بر روی تابه قرار داده‌اید مقداری زغال داغ کرده بگذارید تا حرارت از بالا و پایین کوکو را در بر گیرد و همان حالت فر را داشته باشد. در ضمن سعی کنید کوکو را در روغن آغشته کنید تا به خوبی مغز آن نیز پخته گردد.

کوکو سبزی ساده

مواد مورد نیاز: سبزی کوکو (شامل گشنیز، جعفری، تره، شوید) ۱ کیلو ، تخم‌مرغ ۱۰ عدد ، ادویه، فلفل، نمک، زردچوبه به اندازه لازم، آرد ۲ قاشق غذاخوری ، روغن به اندازه‌ای که کوکو سرخ شود.

طرز تهیه: سبزیها را پاک کرده خوب می‌شوئیم و پس از آنکه آبش رفت آن را ساطوری می‌کنیم و در یک قابلمه می‌ریزیم. به اندازه لازم به آن ادویه و فلفل زردچوبه اضافه می‌کنیم. نمک و آرد را ریخته همه را با هم پنج دقیقه و بیشتر هم بزنید. سپس روغن در ماهیتابه داغ کنید و چنانچه امتحان کردید که خوب داغ شده است مایه را در آن ریخته

ماهیتابه را تکان بدهید که به همه ظرف پهن شده صاف بشود، و بگذارید یک طرف آن کاملاً سرخ شود. یک روی کوکو که سرخ شد با چاقو آنرا چهار قاچ یا بیشتر بریده با کفگیر و کاردک و مانند آن برداشته پشت و رو بکنید. برای پختن هر روی کوکو به شرطی که آتشش ملایم باشد حدود نیم ساعت وقت لازم است. «اگر آتش آن زیاد باشد پشت و رویش سوخته وسطش نپخته می‌ماند.» هر چه مایه کوکو بیشتر هم بخورد پوک‌تر می‌شود و همچنین برای هر مایه اگر یک تخم‌مرغ زیادتر بزنید بهتر از آن است که کم بزنید. امتحان روغن که داغ شده یا نشده است به این صورت است که، سر قاشق مایه هم‌زنی را به روغن اشاره کنید، وقتی صدا کرد داغ شده است، یا نک چوب کبریتی را تر کرده در روغن فرو برده امتحان بکنید.

کوکو سبزی مجلسی

مواد مورد نیاز: سبزی کوکو (اسفناج، تره، گشنیز، جعفری، شوید، سیر سبز) یک کیلو، گردو ۱۵۰ گرم، زرشک ۱۰۰ گرم، بیکینگ پودر یا جوش شیرین نصف قاشق مرباخوری، کاهو خرد شده ۱۰ تا ۱۲ پر، نمک، ادویه، فلفل به اندازه لازم، روغن به اندازه لازم، تخم‌مرغ ۸ تا ۱۰ عدد.

طرز تهیه: سبزی کوکو را خوب تمیز کرده می‌شوئیم، وقتی آبش کاملاً رفت آن را ساطوری کرده و در قابلمه می‌ریزیم. کاهو را نیز ساطوری کرده به آن اضافه می‌کنیم. گردو را خرد کرده، زرشک‌ها را پاک کردهو خوب می‌شوئیم و هر دو را به سبزی اضافه می‌نمائیم. تخم‌مرغ ها را در ظرفی می‌شکنیم و بیکینگ پودر، نمک، ادویه، فلفل، آرد را به آن اضافه کرده و خوب می‌زنیم و در قابلمه سبزی می‌ریزیم و مجدداً می‌زنیم (توجه شود که عامل مهم پوک شدن این کوکو وجود بیکینگ پودر و تخم‌مرغ آن است).

حالا که روغن را در تابه داغ نموده‌ایم، مخلوط را به قطر سه الی چهار سانتیمتر کف تابه پهن می‌کنیم و درب آن را می‌گذاریم تا کاملاً سرخ شود. می‌توانید این تابه را در فر ۳۵۰ درجه به مدت نیم ساعت قرار دهید تا مغز پخت شود. بعد از آنکه یک طرف آن کاملاً سرخ شد با یک کاردک پهن یا کفگیر آن را جدا کرده و طرف دیگر آن را قرار می‌دهیم. می‌توانید کل کوکو را به چهار قسمت تقسیم کرده تا راحت‌تر برگردانید. وقتی همهٔ

کوکوها پخته شد آن را در دیس چیده و با خیارشور و گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای روی آن را تزئین نمائید.

کوکو لوبیا سبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز ۷۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۸ عدد، پیاز درشت ۱ عدد، جوش شیرین یا بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری، زعفران ۱ قاشق چایخوری، آرد ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: نخ‌های دو طرف لوبیا سبز و دمش را گرفته ریز خرد کنید و با روغن با در شعله ملایم که در روغن بپزد سرخ کرده‌کنار بگذارید، پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم و سپس به آن نمک و فلفل و ادویه و آرد اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم و لوبیاهای سرخ شده را درون آن می‌ریزیم و همه را می‌زنیم، تخم‌مرغ‌ها را شکسته هم می‌زنیم و همه را در تابه روی بقیه مواد پهن می‌کنیم، همین که جوش خورد همهٔ تخم‌مرغها را با بقیه مواد مخلوط کرده و درب آن را می‌گذاریم تا کاملاً پخته شود. می‌توان از فر ۱۵۰ درجه نیز استفاده کرد. بقیه کارهای آن نیز مانند کوکوی سبزی ساده می‌باشد.

نوعی دیگر از کوکو لوبیاسبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز نیم کیلو، تخم‌مرغ ۸ عدد، پیاز خرد کرده ۱ عدد، زعفران نیم قاشق چایخوری، بیکینگ پودر قدری، فلفل نیم قاشق چایخوری، کره ۵۰ گرم، گوشت گوسفند چرخ کرده ۱۵۰ گرم، نمک، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: لوبیا سبز را به قطعات کوچک ببرید و آن را در آب مخلوط با نمک بپزید و آبش را گرفته و کنار بگذارید. لوبیا را در یک ظرف دیگر خالی کرده پیاز را در دو قاشق سوپخوری کره سرخ کنید و گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده قدری آب رویش ریخته و زعفران را به آن مخلوط کرده مدت ۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. تخم‌مرغها را هم زده فلفل و نمک و بیکینگ پودر و لوبیا سبز پخته را هم زده و در تابه بقیه کره را آب کرده نصف مخلوط تخم‌مرغ را در آن ریخته و رویش گوشت چرخ کرده بریزید و

باقیمانده مخلوط تخم‌مرغ را روی گوشت بریزید و روی آتش ملایم بمدت ۲۰ دقیقه بپزید.

کوکو سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۶ عدد، تخم‌مرغ ۸ عدد، پیاز متوسط ۳ عدد، آرد یک قاشق غذاخوری، شیر یک فنجان، ماست ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه، روغن به اندازه.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته پوست کنده رنده بکنید. تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه جداگانه بشکنید و آرد، نمک، ادویه، فلفل را به آن اضافه کرده و خوب بزنید. ماست و یک فنجان شیر را به سیب‌زمینی اضافه کرده خوب بزنید. سپس تخم‌مرغها را اضافه کنید و مخلوط کنید. حاضر که شد روغن در ماهیتابه داغ کنید و مایه را داخل آن ریخته ماهیتابه را تکان بدهید که صاف بشود و سپس پشت و رویش را سرخ بکنید.

این کوکو به دو صورت پخته می‌شود، یک نوع مانند دیگر کوکوها که یکجا در ماهیتابه سرخ کنید و نوع دوم آن است که آن را مانند شامی سرخ کنید. پس اگر یکجا سرخ بکنید تخم‌مرغ کمتر بزنید و اگر بخواهید مانند شامی کنید تخم‌مرغش را باید زیادتر بزنید.

برای نوع اول هر نیم کیلو سیب‌زمینی ۵ تخم‌مرغ و برای نوع شامی ۷ تا ۸ تخم‌مرغ لازم است. کوکوی نوع دوم را نیز اگر تمایل دارید می‌توانید شیرین بکنید، به این صورت که آب قند غلیظ درست کرده، شامی را پس از سرخ کردن در آن انداخته در بیاورید.

کوکو گردو

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۴ عدد، گردو ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، تخم‌مرغ ۶ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، شیر ۴ قاشق سوپخوری، بیکینگ پودر نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته و شسته و در قابلمه‌ای رنده می‌کنیم. پیاز را نیز پاک کرده و رنده می‌نمائیم. گردو را در کاسه‌ای کوبیده و خرد می‌کنیم ولی کاملاً له نمی‌کنیم و به سیب‌زمینی‌ها اضافه می‌کنیم. تخم‌مرغها را در یک کاسه شکسته و به آن

نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم و در قابلمه سیب‌زمینی ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم. نصف قاشق چایخوری جوش شیرین یا بیکینگ پودر و شیر را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم و مانند سایر کوکوها در روغن سرخ می‌نمائیم تا به رنگ قهوه‌ای درآید.

کوکو تره

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۱۲ عدد تخم‌مرغ، تره یک کیلو، آرد ۳ قاشق غذاخوری، فلفل، نمک، ادویه، روغن به اندازه لازم، گردو ۱۰۰ گرم، بیکینگ پودر کمی.

طرز تهیه: تره را پاک کرده خوب بشوئید و کاملاً خشک کنید. سپس دسته کرده خیلی ریز خرد و ساطوری کنید. می‌توانید آبش را نیز گرفته کنار بگذارید و در مصارفی چون تهیه سوپ استفاده کنید. تره‌های خرد شده را در قابلمه‌ای بریزید و سپس تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته به آن نمک، ادویه، فلفل، آرد و بیکینگ پودر را اضافه نموده و هم بزنید. روغن را در ماهیتابه داغ کرده مایه را در آن برگردانده پشت و رویش را مانند دیگر کوکوها که گفته شد سرخ بکنید.

تخم‌مرغ این نوع کوکو باید به نسبت زیادتر باشد، یعنی برای هر نیم‌کیلو تره ۱۰ تا ۱۲ تخم‌مرغ لازم است، خوب بزنید و سپس به تره‌ها اضافه کنید و سپس گردوها را به آن اضافه کنید و مخلوط کنید.

کوکو بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۶ عدد، پیاز ۳ عدد، تخم‌مرغ ۸ تا ۷ عدد، آرد ۳ قاشق غذاخوری، ادویه، نمک، فلفل، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: بادمجانها را پوست گرفته و رنده کنید و با دو دست آبش را گرفته دور می‌ریزیم چرا که آب آن باعث تلخی کوکو می‌شود. بادمجانهای رنده شده را در ظرفی ریخته و سپس پیاز را روی آن رنده می‌کنیم و تخم‌مرغها را در ظرفی جداگانه شکسته و نمک، ادویه، فلفل، آرد را به آن اضافه کرده خوب می‌زنیم و به بادمجانها اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. روغن را در تابه داغ کرده و مانند بقیه کوکوها آن را سرخ می‌نمائیم.

کوکو گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، آرد ۳ قاشق غذاخوری، فلفل، زردچوبه نمک، ادویه، روغن به اندازه لازم، تخم‌مرغ ۶ عدد.

طرز تهیه: دو عدد پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلائی شود. آرد، ادویه، فلفل و زردرچوبه و نمکش را در تابه ریخته و با پیاز داغها خوب هم می‌زنیم. ۲ پیاز دیگر را در گوشت چرخ شده رنده می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه کنار می‌گذاریم. بعد از این مدت گوشت را در تابه ریخته و با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم و درب آن را می‌گذاریم تا بپزد. وقتی گوشت مغز پخت شد (می‌توانید در صورت دلخواه یک فلفل دلمه‌ای را ریز کرده و در این مرحله به آن اضافه کنید) تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته خوب می‌زنیم و سپس همه را روی کوکو می‌ریزیم و درب آن را می‌بندیم. بعد از گذشت سه الی چهار دقیقه درب تابه را برداشته با کفگیر کوکو را برمی‌گردانید تا تخم‌مرغها خوب پخته شوند.

می‌توانید برای برگرداندن کوکو چند برش در آن داده تا کار راحت‌تر گردد. وقتی دو طرف آن کاملاً پخته شد می‌توانید در صورت دلخواه ۱۰۰ گرم پنیر پیتزا را روی آن رنده کرده و درب آن را بگذارید وقتی پنیرها آب شد و روی مواد کمی حالت برشتگی به خود گرفت آماده است.

کوکو مغز

مواد مورد نیاز: مغز گوسفند ۳ عدد، تخم‌مرغ ۸ عدد، جعفری خرد شده ۱ فنجان، سرکه ۲ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۳ عدد، زعفران ۱ چند پر، نمک، ادویه، فلفل، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: مقداری آب نمک و سرکه را مخلوط کرده بگذارید بجوشد مغزها را در آب نمک جوشیده بیندازید و بگذارید به مدت ده تا پانزده دقیقه مغزها پخته شوند مغزهای پخته شده را از آب بیرون آورده در آبکش بریزید و بگذارید سرد شود پوست و رگ و ریشه مغزها را بیرون آورده مغزها را با گوشتکوب له کنید و یا با رنده و یا ساطور خوب ریز کنید. تخم‌مرغ‌ها را با جعفری خرد شده و زعفران سائیده شده هم بزنید. مغز

را با کمی نمک و فلفل و ادویه به تخم‌مرغ کرده هم بزنید روغن را در تابه گرم کرده مایه کوکو را در روغن ریخته سر تابه را ببندید و بگذارید کوکو پف کرده طلایی رنگ شود کوکوی مغز را مانند سایر کوکوها تزئین کرده سر سفره بگذارید مایه کوکو را می‌توانید قاشق قاشق در تابه ریخته وقتی یکطرف آنها طلائی رنگ شد برگردانید تا طرف نیز طلائی شود.

کوکو خاویار شمالی

مواد مورد نیاز: خاویار ۲۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، سیر ۱ بوته، سیب‌زمینی ۶ عدد، جوش‌شیرین ۱ فنجان، تخم‌مرغ ۸ عدد، روغن به مقدار لازم، نمک، فلفل، ادویه به اندازه.

طرز تهیه: خاویار و یا کنسرو آمادهٔ آن را در ظرفی ریخته (می‌توانید در صورت دلخواه دانه‌های تخم‌ماهی را له کنید). پیاز و سیر و سیب‌زمینی را رنده زده با جوش‌شیرین و نمک و فلفل و ادویه به خاویار بیفزائید، تخم‌مرغها را دانه دانه روی خاویار شکسته و با چنگال مایه را خوب بهم بزنید تا صاف و یکدست شود. روغن را در تابه گرم کرده، همهٔ مایه را در آن بریزید و سر تابه را بسته شعله را کم کنید تا با حرارت کم یک طرف کوکو پخته و طلایی رنگ شود. سپس با کارد به شکل دلخواه بریده قطعات را برگردانید تا طرف دیگر کوکو سرخ و طلایی رنگ شود. کوکوی آماده را در ظرف مناسب چیده اطراف آنرا با حلقه‌های لیموترش و گوجه‌فرنگی تزئین کنید.

کوکو ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی ۱ عدد، تخم‌مرغ ۵ تا ۶ عدد، زعفران ۱ قاشق چایخوری، روغن به اندازه کافی، پیاز ۲ عدد متوسط، نارنج ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه کمی، آرد یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ماهی تمیز کرده و شسته را در آب نمک همراه با یک پیاز بجوشانید. ماهی پخته را از آب نمک بیرون آورده تیغهای ماهی را جدا کرده با دست گوشت ماهی را ریز کنید. پیاز دو را رنده و با تخم‌مرغ و زعفران و نمک و فلفل و ادویه کاملاً مخلوط کرده به ماهی افزوده خوب بهم بزنید.

روغن را در تابه ریخته گرم کنید. مایه کوکو را در تابه بریزید و سر تابه را ببندید. وقتی یک طرف کوکو طلائی رنگ شد با کارد کوکو را به اشکال مختلف کوکو ببرید و قطعات را برگردانید تا طرف دیگر کوکو سرخ و طلائی رنگ شود. کوکوی آماده را در دیس مناسب بچینید و با چند حلقهٔ نارنج میل کنید. روی کوکو را می‌توانید با جعفری و گشنیز و قارچ (قبلاً باید با کمی نمک پخته شود و حالت کنسرو داشته باشد) تزئین کنید. به علاوه وجود نارنج همراه با این غذا به تسهیل در امر هضم ماهی کمک کرده و صفرابر مناسبی است.

نوع دیگر کوکو ماهی

مواد مورد نیاز: فیله ماهی ۲ عدد، کره ربع فنجان، فلفل و نمک به مقدار لازم، سس سویا یک قاشق سوپخوری، آب سرد یک قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۸ عدد، زعفران نیم قاشق چایخوری، جوش شیرین یک قاشق چایخوری، آب لیمو ترش ۲ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: قدری کره روی فیله ماهی مالیده، رویش عصاره لیمو ترش و کمی سس سویا بریزید و کره را در ماهی‌تابه آب کرده و فیله‌ها را سرخ کنید. پس از آنکه سرخ و کاملاً مغز پخت شد آنها را تکه تکه کرده و در تابه بریزید و سپس آب لیموترش و سس سویا رویش بریزید. تخم‌مرغها را شکسته هم بزنید و با مایه مخلوط نمائید زعفران سائیده شده نمک و فلفل سیاه را رویش بپاشید بعد در آب سرد جوش شیرین را ریخته بقیه کره را در ماهی‌تابه آب کرده، مخلوط ماهی تخم‌مرغ را برویش بریزید و دو طرفش را سرخ کنید.

کوکو ماهی به طریقی دیگر

مواد مورد نیاز: ماهی بدون استخوان ۵۰۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، نمک به اندازه لازم، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۶ عدد، فلفل ۳ گرم، ادویه نصف قاشق چایخوری، پودر بیکینگ یک قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: ماهی بدون استخوان را شسته و آب آنرا بوسیله روزنامه یا پارچه تمیزی می‌گیریم و آنرا با ۲۵ گرم پیاز، ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی آب‌پز چرخ می‌نمائیم و به آن نمک

و فلفل و زردچوبه اضافه می‌نمائیم. تخم‌مرغها را شکسته و خوب بهم می‌زنیم و خمیر بدست آمده به آن اضافه می‌کنیم و پودر بیگینگ روی آن ریخته و مخلوط می‌نمائیم. در یک ماهیتابه روغن ریخته می‌گذاریم داغ شود و با قاشق به اندازه ۱۰۰ گرم از خمیر بدست آمده را برداشته و در روغن ریخته و کمی پهن می‌نمائیم یا اینکه تمامی خمیر را در داخل ماهیتابه ریخته و روی آن کمی روغن می‌ریزیم و با قاشق روی آنرا صاف نموده و آنرا در فر یا روی شعله اجاقی که در قسمت بالای ماهیتابه آتش گذاشته شده است میگذاریم تا رنگ آن طلائی شود. (بجای آتش می‌شود از دم کن نیز استفاده نمود).

کوکو سبزی با ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی پوست کنده بدون استخوان ۵۰۰ گرم، پیاز ۵۰ گرم، سیر ۱۰ گرم، گشنیز ۵۰۰ گرم، شنبلیله ۲۰۰ گرم، تره ۲۰۰ گرم، زرشک ۵۰ گرم، مغز گردو (در صورت تمایل) ۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۸ عدد، نمک ۱۵ گرم، فلفل ۳ گرم، زردچوبه (در صورت تمایل) نصف قاشق چایخوری، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی فیله شده همراه با سیر و پیاز را چرخ می‌کنیم. کلیه سبزیها را پس از شستن خرد می‌نمائیم. ۸ عدد تخم‌مرغ را در ظرف جداگانه ریخته و آنرا خوب بهم می‌زنیم. ماهی چرخ شده را کم‌کم به تخم‌مرغ اضافه و خوب بهم می‌زنیم و سپس سبزیها را نیز به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم. ماهیتابه‌ای که گنجایش تمام مواد آماده شده را داشته باشد انتخاب و در داخل آن روغن ریخته و پس از داغ شدن تمامی مواد آماده شده را داخل آن ریخته و در صورتی که فر در دسترس هست در فر و در صورتی که در دسترس نبود روی شعله گذاشته و درب آنرا می‌گذاریم تا به ملایمت پخته شود سپس آنرا با کارد بریده و برمی‌گردانیم تا طرف دیگر آن پخته شود. بدین ترتیب غذا آماده مصرف است.

کوکو خاویار

مواد مورد نیاز: تخم‌ماهی یا خاویار ۱۰۰ گرم، پیاز بزرگ یک عدد، فلفل و نمک قدری، جوش شیرین یک قاشق چایخوری، روغن یک سیر، تخم‌مرغ ۸ عدد، زعفران به قدر لازم.

طرز تهیه: ابتدا خاویار را با پیاز پوست گرفته چرخ کنید و فلفل و نمک و جوش شیرین را به آن اضافه نمائید و خوب بهم بزنید تا مخلوط شود. تخم‌مرغها را خوب بزنید و مخلوط را که قبلاً آماده کرده‌اید داخل تخم‌مرغ زده شده بریزید و هم بزنید روغن را خوب داغ کنید و مایع را در روغن بریزید زیر و روی آن را حرارت دهید (حالت فر) یک طرفش که سرخ شد برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود. سپس آن را به قطعات مورد نظر بریده سر سفره ببرید.

کوکو عدس

مواد مورد نیاز: عدس نیم کیلو، تخم‌مرغ ۸ عدد، پیاز ۳ عدد، سبزیجات معطر (شامل نعناع، ترخون، مرزه، ریحان) چند شاخه، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، فلفل و نمک به اندازه، روغن به اندازه.

طرز تهیه: عدس را با مقدار خیلی کمی آب گذاشته تا پخته شود ولی این پختگی حالت نیم‌پز باشد و توجه کنید که عدسها له نشود. پیاز را در آن رنده کنید و گوشت را نیز به آن اضافه کنید. عدسها را در یک کاسه بزرگ بریزید و نمک و فلفل و مقداری ادویه (در صورت تمایل) رویش بپاشید و سپس تخم‌مرغها را روی آن بشکنید سبزیجات را که قبلاً شسته و ریز خرد کرده‌اید به این مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. گوشت را نیز به آن اضافه نموده و خوب مخلوط کنید. سپس تابه را روی اجاق گذاشته و روی در آن ریخته بگذارید خوب داغ شود. تمام مایه را در روغن ریخته و آن را به صورت لایه نازک درآورده بهتر است روی تابه چیزی قرار دهید تا مایه در هنگام سرخ شدن مقداری پف و کاملاً مغز پخت شود. وقتی که یک طرفش سرخ شد. طرف دیگر آن را نیز سرخ کنید این کوکو را باید گرم سرو کنید.

کوکو شوید

مواد مورد نیاز: شوید ۷۵۰ گرم، آرد ۴ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۱۰ عدد، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم، پیاز سه عدد، روغن به اندازه کافی، زرشک تازه ۵۰ گرم.

طرز تهیه: شوید را پاک کرده، بشوئید و پس از آنکه آبش رفت، خیلی ریز خرد کنید و در

کاسه‌ای بریزید. پیاز ریز شده یا رنده کرده را هم به آن بیفزائید. همه تخم‌مرغها را هم در کاسه بشکنید، نمک، فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده و خوب بزنید. زرشک را به دقت پاک کرده و تمیز بشوئید آب آن که کاملاً خارج شد به مایه کوکو اضافه کنید.

آرد را آرام آرام به مایه کوکو بیفزائید و یا همزن دستی بزنید که گلوله گلوله نشود و باز شود. روغن به اندازه کافی در تابه داغ کنید. مایه کوکوه را در تابه بریزید، آتش آنرا کم کنید و در تابه را ببندید. یک طرف کوکو که پخته شد آنرا برگردانید تا روی دیگرش هم بپزد، بطوریکه در مورد کوکوی قبل شرح دادیم اگر کوکو در فر پخته شود احتیاج به برگردانیدن ندارد.

کوکو ماکارونی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۲۵۰ گرم، شیر داغ یک لیوان، کره ۵۰ گرم، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، مغز نان سفید تازهٔ خرد کرده کمی، ۳ عدد تخم‌مرغ، دو قاشق سوپخوری جعفری و پیاز خرد کرده، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماکارونی را در آبجوش که یک قاشق نمک ریخته‌اید بجوشانید و بپزید و آبکش کنید. شیر داغ را در کاسه‌ای بریزید و به آن کره و پنیر و نان و تخم‌مرغ و جعفری و پیاز و نمک و فلفل اضافه و مخلوط کنید و ماکارونی را به آن اضافه کنید و هم بزنید و این مخلوط را در ظرفی که چرب کرده‌اید بریزید و در فر قرار دهید و بپزید. قبل از آنکه در فر قرار دهید ۱۰۰ گرم پنیر پیتزا را روی آن رنده کنید و به مدت سی تا چهل و پنج دقیقه در فر بگذارید (با حرارت بالا) تا روی آن نیز خوب برشته شود. اگر این ماکارونی را در قالبی که وسطش سوراخ است بریزید و آنرا برگردانید میتوانید میان آنرا با مخلوطی از گوشت مرغ و سس سفید یا کاری و سس سفید پر کنید.

کوکو مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ یک عدد، پیاز ۴ عدد، تخم‌مرغ ۷ عدد، روغن یا کره آب شده به اندازه لازم، زعفران چند پر، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، آبلیمو دو قاشق سوپخوری، به مقدار لازم نمک و فلفل، ادویه و دارچین.

طرز تهیه: مرغ تمیز شده را با آب و یک عدد پیاز و مقداری نمک و فلفل در ظرفی می‌پزیم وقتی کاملاً پخت آن را خارج می‌کنیم. (از آب آن می‌توانید در تهیه سوپ استفاده نمائید). تمام استخوانهای مرغ را از گوشت آن جدا می‌کنیم، سپس آنرا آن قدر می‌کوبیم تا نرم شود. زعفران را در آب گرم و جوش شیرین را در آب سرد حل می‌کنیم.

تخم‌مرغهائی خوب می‌زنیم و به آن کمی نمک و فلفل و محلولهای زعفران و جوش‌شیرین و مرغ کوبیده شده را به اضافه پیاز سرخ کرده با هم مخلوط می‌کنیم و سپس ظرف حاوی مایه فوق را روی آتش قرار می‌دهیم و روی مایه را کاملاً صاف می‌کنیم، پس از سی دقیقه آنرا برمی‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم برشته شود. کوکو را در ظرف و یا دیس گذاشته اطراف آنرا با گوجه‌فرنگی، خیارشور و جعفری تزئین می‌نمائیم.

نوع دیگر کوکو مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ ۱ عدد، سبزی معطر (کرفس، جعفری، برگ بو) چند پر، پیاز ۳ عدد، تخم‌مرغ ۶ تا ۸ عدد، زعفران چند پر، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک، ادویه و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: مرغ را پس از شستن با یک عدد پیاز و یک لیوان آب و سبزی معطّر بپزید. وقتی کاملاً پخته شد آن را در آبکشی قرار داده تا آب آن کاملاً برود. سپس پوست و استخوان آن را جدا کنید و گوشت مرغ را خیلی ریز خرد کنید. روغن را در ظرف نسوز لبه‌داری بریزید و آن را در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید تا داغ شود. پس از داغ شدن روغن ظرف را از فِر بیرون بیاورید، مایهٔ کوکو را در آن بریزید و دوباره آن را به فِر باز گردانید و بگذارید ۴۵ دقیقه در فِر بماند.

کوکو رشتی

مواد مورد نیاز: کره ۵۰ گرم، نمک به اندازه لازم، مرغ یک عدد، تخم‌مرغ ۱۰ عدد، بیکینگ پودر یک قاشق چایخوری، رب‌گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپخوری، پیاز درشت ۲ عدد، فلفل و ادویه به اندازه لازم، آب مرغ یک فنجان، آب سرد یک قاشق سوپخوری، آب لیمو

ترش ۱ قاشق چایخوری، زعفران قدری.

طرز تهیه: یک قاشق سوپخوری کره را در ماهی‌تابه آب کرده و پیاز خرد کرده را در آن سرخ کنید و زعفران سائیده شده آب لیموترش و رب گوجه‌فرنگی را قاطی‌اش کنید. آب مرغ را به مایه افزوده نمک و فلفل هم رویش بریزید و مرغ را در مخلوط فوق گذاشته مدت ۵۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. وقتی که سرد شد، گوشت را ریز کرده و خوب بکوبید. پیاز را هم در یک قاشق سوپخوری کرده سرخ کرده بیکین‌پاودر را در آب سرد حل کرده تخم‌مرغها را شکسته قطعات گوشت مرغ را با تخم‌مرغ و پیاز سرخ کرده و بیکین پاودر مخلوط کنید. بقیه دو قاشق سوپخوری کرده را آب کرده مخلوط فوق را در آن سرخ نمائید.

کوکو کنگر

مواد مورد نیاز: کنگر ۱ کیلو، فلفل ۱ قاشق چایخوری، نمک ۲ به اندازه لازم، تخم‌مرغ ۸ عدد، کره ۴ قاشق سوپخوری، گردوی کوبیده نیم فنجان، پیاز خرد کرده ۱ عدد.

طرز تهیه: کنگر را شسته و خارش را درآورید سپس آن را با پارچه تمیزی خشک کرده و به قطعات کوچک بریده در دو قاشق سوپخوری کره سرخش کرده پیاز و فلفل و نمک و گردو را به آن بیفزائید. بقیه کره را در ماهی‌تابه آب کرده مخلوط کنگر و تخم‌مرغ همزده را در آن ریخته و ان را روی آتش متوسط بپزید. وقتی که رنگش قهوه‌ای شد آن را به طرف دیگر برگردانید. سرخش کنید کوکوی فوق با ماست لذیذتر است. پخت این کوکو در فر بسیار راحت و ساده است.

کوکو گل‌کلم

مواد مورد نیاز: گل‌کلم ۱ عدد متوسط، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۷ عدد، پیاز درشت رنده شده ۱ عدد، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم، بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری، زعفران چند پر، کره یا روغن مایع نیم فنجان.

طرز تهیه: گل‌کلمها را با یک چاقوی تیز از ساقه آن جدا کنید و آنها را در آب جوش مخلوط با نمک بریزید و روی آتش ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بپزید سپس گلها را از صافی

گذرانده خوب له کنید و کنار بگذارید. تخم‌مرغها را شکسته و همزده، زعفران و رب گوجه‌فرنگی، فلفل، نمک، بیکینگ پودر را در آن بریزید و خوب مخلوط کنید، پیاز خرد کرده را هم به آن اضافه کنید و در آخر گل‌کلم را در آن ریخته مخلوط کنید. کره را در تابه آب کرده، مخلوط فوق را در آن ریخته روی آتش ملایم دو طرفش را سرخ کنید. این کوکو را می‌توان در فر هم با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت پخت.

کوکو اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج خرد شده ۱ لیوان، نمک یک قاشق چایخوری، پیاز درشت ۱ عدد، گردوی کوبیده ۴ قاشق سوپخوری، جعفری خرد شده ۱ فنجان، تخم‌مرغ ۴ عدد، نان سوخاری کوبیده نیم فنجان، ادویه، نمک، فلفل به اندازه لازم

طرز تهیه: اسفناج و جعفری را شسته چرخ کنید. بعد اسفناج و جعفری را با پیاز و ادویه و نمک و فلفل مخلوط کنید. آبی را که در موقع چرخ کردن از سبزی خارج می‌شود، در فنجان ریخته روی آن قدری آب بریزید تا فنجان پر شود، گردوی کوبیده را با آب مزبور مخلوط کنید تخم‌مرغها را با قاشق هم زده و آن‌ها را به مخلوط اضافه کنید ماهی تابه را با کره چرب نموده مخلوط فوق را در آن بریزید و روی آن را با خرده‌های نان و کمی کره بپوشانید مخلوط را روی آتش ملایم بگذارید تا سرخ شود همینکه یک طرفش پخته شد، طرف دیگر را برگردانید. چنانچه فرداشته باشید می‌توانید مخلوط فوق را در سینی پهن کرده مدت نیم ساعت در فر بگذارید و بعد سرپوش آن را بردارید تا قسمت دیگرش هم بپزد.

کوکو ماست

مواد مورد نیاز: ماست کیسه‌ای سفت ۱۰۰ گرم، تره ۱۵۰ گرم، هویج ۳ عدد، زعفران چند پر، خلال بادام و پسته ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۶ عدد، آرد گندم یک قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به قدر لازم.

طرز تهیه: هویج را شسته و رنده نمائید. زعفران را در ظرفی ریخته و با کمی آبجوش بسائید. تره را تمیز کرده و شسته و یکدست خرد کنید. تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته،

ماست و آرد و نمک و فلفل و زعفران سائیده را داخل آن ریخته و با همزن برقی خوب مخلوط کنید. خلال پسته و بادام و تره و هویج را به آن اضافه کنید و هم بزنید. روغن را در تابه داغ کنید و مایه را در آن بریزید و درب آن را گذاشته روی اجاق بگذارید، می‌توانید از فر نیز استفاده کنید.

کوکو پیاز

مواد مورد نیاز: پیاز درشت ۱ عدد، فلفل، ادویه، نمک به اندازه لازم، کره ۱۰۰ گرم - تخم مرغ ۲ عدد، گوجه فرنگی ۱ عدد، زردچوبه قدری و کمی آب.

طرز تهیه: پیاز را پوست کنید آن را از چرخ بگذرانید سپس پیاز چرخ کرده را در یک بشقاب گود ریخته تخم‌مرغها را در آن شکسته همش بزنید آنگاه آن را در کره سرخ کرده گوجه فرنگی قطعه قطعه شده را مخلوط کنید و کمی آب مخلوط با زردچوبه، فلفل سیاه و نمک را برویش بریزید و بگذارید خوب سرخ شود.

کوکو باقلا (باقلا قاتق)

مواد مورد نیاز: باقلا ۱ کیلوگرم، تخم‌مرغ ۴ تا ۶ عدد، پیاز سرخ کرده ۲ قاشق سوپخوری، جوش شیرین نصف قاشق چایخوری، شوید ۵۰۰ گرم، فلفل و نمک به مقدار لازم روغن صد گرم، سیر چند پر

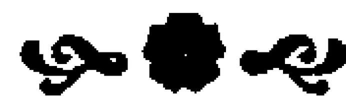
طرز تهیه: پوست باقلا را گرفته و در آب مخلوط با نمک بپزید و پس از آنکه بحد کافی پخته شد آبش را دور بریزد و کنار بگذارید. شوید را ریز خرد کرده یا ساطوری نمائید و با پیاز در روغن سرخ کنید، تخم‌مرغها را با جوش‌شیرین و مقدار کافی فلفل، ادویه و نمک مخلوط کرده و هم بزنید. شوید و باقلا را با مخلوط فوق آمیخته آن را هم بزنید. در صورت تمایل چند پر سیر را ریز خرد کرده به آن بیفزائید. دست آخر تخم‌مرغها را یکجا در تابه ریخته و مانند سایر کوکوها می‌پزیم.

کوکو کدو

مواد مورد نیاز: کدوی متوسط ۵ عدد، پیاز متوسط ۲ عدد، روغن ۲ قاشق سوپخوری،

زعفران سائیده کمی، تخم‌مرغ ۶ عدد، نمک، ادویه و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: کدوها را پوست گرفته و به صورت حلقه‌های نازک در آورید. پیازها را ریز خرد کنید و با قدری روغن سرخ کنید تا طلایی شود. سپس حلقه‌های کدو را بـه پـیاز اضـافه کنید و بگذارید سرخ شود و آب آن گرفته شود. زعفران سائیده را در کـمی آب جوش حل کنید و با نمک و فلفل به کدو اضافه کنید، قدری هَم بزنید و آن را از روی آتش بردارید. تخم‌مرغها را در کاسه‌ای بشکنید و آن را خوب هَم بزنید، می‌توانید کمی هم نمک و فلفل به آن اضافه کنید. حالا کدوها را که خنک شده است به مایهٔ تخم‌مرغ اضافه کنید و خوب آن را مخلوط کنید. باقیماندهٔ روغن را در ظرف نسوز لبه‌داری بریزید و آن را در فِر ۳۵۰ درجهٔ فارنهایت ۱۷۵ درجه سانتیگراد بگذارید. روغن که داغ شد، مایهٔ کوکو را در آن بریزید و ظرف را به مدت ۴۵ دقیقه در فِر قرار بدهید تا مغزپخت و طلایی رنگ شود.



اشکنه‌ها

اشکنه غذایی است ساده، سبک، پرخاصیت و زودهضم که به عنوان یکی از غذاهای سنتی ایران در هر شهری به صورتی پخته می‌شود، با سبزیجات، با خشکبار و حتی با مغزهای چرب. ولی در کل با هر چه که پخته شود خواص خود را حفظ می‌کند. علاوه بر اینها مدت کمی را برای پخت نیاز دارد و به سرعت آماده می‌گردد. سبزیهایی که برای اشکنه استفاده می‌کنیم اغلب سبزیهای خشک است و این سنت از قدیم مانده است چرا که در زمان قدیم سبزی در زمستان پیدا نمی‌شده و مجبور بودند از سبزیجاتی که در تابستان خشک نموده‌اند استفاده نمایند. این غذا بسیار مفید برای شام می‌باشد و مضاف بر آن، با موادی تهیه می‌شود که هم سبک و هم دارای خواص غذایی بسیار خوبی هستند. در صورتی که تمایل دارید می‌توانید به انواع اشکنهٔ خود به جای آب جوشیده آب استخوان اضافه کنید، به این ترتیب خواص غذای خود را کامل‌تر کرده‌اید. همچنین اگر مایل باشید می‌توانید سبزی تازه، مغزهای چرب را نیز اضافه کنید.

اشکنه معمولی

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، شنبلیله خشک و نرم یک قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده با روغن در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود آرد و شنبلیله را در پیاز سرخ کرده کمی سرخ میکنیم،نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه می‌نمائیم. بعد ۳ لیوان آب داخل آن میریزیم، می‌گذاریم مایه چند جوش بزند. تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و کم‌کم در مایه اشکنه می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا تخم‌مرغها یکجا بسته نشود و بعد از چند جوش اشکنه را در ظرفی میکشیم.

اشکنه سبزی

مواد مورد نیاز: آرد ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، سبزی خشک ۲ سوپخوری، روغن ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن تفت داده تا طلائی رنگ شود، نمک و فلفل و ادویه زده، هم می‌زنیم. سبزی خشک را که قبلاً به صورت پودر در آورده‌ایم به اشکنه اضافه کرده و در روغن تفت می‌دهیم. ۳ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و حرارت شعله را بالا می‌بریم تا به جوش آید. همین که شروع به جوشیدن کردن زیر آن را کم کرده و با حرارت کم می‌گذاریم مواد ریز ریز بجوشد.

تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته خوب هم بزنید بعد کم‌کم به اشکنه بیفزائید. بوسیله یک چنگال مرتب اشکنه را هم زده تا تخم‌مرغها یکجا بسته نشوند و حالت رشته رشته به خود بگیرد. وقتی از پخت همهٔ مواد آن اطمینان حاصل کردید از روی اجاق بردارید.

اشکنه رب انار

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، رب انار ۱ فنجان، پیاز ۲ عدد، روغن ۲ قاشق غذاخوری، شنبلیله خشک ۲ قاشق سوپخوری، شکر ۱ قاشق سوپخوری، نمک، فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد کرده، در روغن تفت داده تا طلائی رنگ شود. نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید. اگر شنبلیله‌ای که در اختیار دارید تازه بود که چه بهتر وگرنه می‌توانید از شنبلیله خشک استفاده نمائید. آن را خرد کرده و به پیاز داغ اضافه کنید و کمی تفت دهید. رب انار چاشنی این غذا را نیز به آن اضافه کنید. نکته ضروری اینجاست که رب‌انارها با مزه‌های متفاوت شیرین و ترش در بازار یافت می‌شود لذا اگر از مزهٔ این چاشنی لذت نبردید و خیلی ترش بود، مقداری شکر به آن اضافه کنید ولی اگر شیرینی و ترشی آن میزان بود احتیاج به اضافه کردن شکر ندارید.

بعد از یک تفت کوتاه ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده و بگذارید بجوشد وقتی مواد آن جا افتاد، یک عدد تخم‌مرغ را در کاسه‌ای بشکنید و خیلی آرام در قابلمهٔ در حال جوش بیاندازید و به همین ترتیب چهار تخم‌مرغ را به طور جداگانه در اشکنه بیاندازید و مواظب

باشید که زرده و سفیدهٔ آن بهم نریزد و همانطور سالم در قابلمه سفت و گلوله شود. وقتی تخم‌مرغها پخت، ظرف را از روی اجاق بردارید و برای هر نفر آب اشکنه و یک عدد تخم‌مرغ را در کاسه‌ای بریزید، می‌توانید برای تزئین آن از نعناء خشک و جعفری تازه استفاده نمائید.

اشکنه تمرهندی

مواد مورد نیاز: سبزی معطر (ترخون، جعفری، نعنا) ۲۰۰ گرم، گردو ۱۰۰ گرم، سیر چندپر، تمرهندی ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن به اندازه لازم، گوجه‌فرنگی ۳ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه کافی.

طرز تهیه: تمرهندی که در اختیار دارید را در کاسه‌ای ریخته و ۱ استکان آب جوشیده روی آن بریزید و خوب بهم بزنید تا در آب مخلوط شود. پیازها را ریز کرده در روغن تفت داده تا طلائی شود. سیر را نیز ساطوری کرده به پیاز اضافه کنید و در حرارت تفت دهید، آرد، نمک، فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده و گردو را نیز خرد کرده روی بقیه مواد بریزید و با حرارت کمی تفت دهید، گوجه‌فرنگی را رنده کرده و آب آن را به مواد اضافه کنید و درب قابلمه را بگذارید تا به جوش آید. سبزیهای معطری که در اختیار داریم اگر به صورت تازه است پاک کرده و شسته و خوب ساطوری کنید و به اندازه ۲ فنجان آن را آماده کرده، کنار بگذارید.

اگر سبزی شما خشک است آن را به صورت پودر در آورده و به غذا اضافه کنید. تمرهندی که خوب خیس خورده را آورده و هسته‌ها و ریشه‌های آن را جدا می‌کنیم و آب آن که تقریباً قهوه‌ای رنگ شده را با ۳ لیوان آب جوشیده مخلوط کرده و در قابلمه بریزید تا به جوش آید. وقتی شروع به جوشیدن کرد، سبزیها را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت سی دقیقه بپزد. بعد از آن تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته و با همزن خوب می‌زنیم و به غذا اضافه می‌کنیم، پس از چند جوش از روی اجاق برمی‌داریم.

کله جوش

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده بدون چربی ۵۰۰ گرم، گردوی خرد کرده ۱۰۰ گرم،

نعناع خشک کوبیده ۲ قاشق سوپخوری، روغن ۱۰۰ گرم، کشک ۱ لیوان، پیاز ۲ عـدد، نمک، فلفل به مقداری کافی.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده مخلوط کرده و خوب چنگ مـی‌زنیم. نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم، مدت ۳۰ دقیقه کنار می‌گذاریم. در این مدت اگر کشک خشک است آن را با آب سائیده و آماده می‌کنیم، پیاز دیگری را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، کمی ادویه زده و علاوه برآن گردو را نیز که خرد کـرده‌ایـم بـه پـیازداغ اضافه می‌کنیم. از گوشتی که کنار گذاشته بـودیم کـوفته‌های ریـز و یکـدست درست می‌نمائیم و روی پیاز داغ می‌ریزیم و سرخ می‌نمائیم. نعناع را روی کوفته‌ها می‌ریزیم و کمی تفت میدهیم. پس از آن ۱ تا ۲ لیوان آب به گوشت قابلمه اضافه کرده و شعله را بالا می‌بریم وقتی گوشتها تقریباً پخت ۱ لیوان کشک را هم به درون آن اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش آن را از روی شعله برمی‌داریم.

اشکنه آلبالو

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، آلبالو ۲۰۰ گرم، شنبلیله یا سبزی مـعطر دیگر (به صورت خشک) ۱ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه: پخت این اشکنه مانند اشکنه معمولی یا اشکنه با تمرهندی می‌باشد بـا ایـن تفاوت که آلبالوها را هسته می‌گیریم و پانزده تا بیست دقیقه قبل از برداشـتن قـابلمه، داخل اشکنه می‌ریزیم و بعد از پخته شدن آلبالو آنرا در ظرف می‌کشیم. علاوه بر آن اگر مزهٔ ترشی آلبالو را دوست ندارید مقداری شکر به آن اضافه کنید.

اشکنه گوجه سبز

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، گوجه‌سبز ۲۰۰ گرم، شـنبلیله یـا سـبزی معطر دیگر (به صورت خشک) ۱ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه: اشکنه‌ای گوجه‌سبز نیز مانند اشکنه آلبالو است ولی به جای استفاده از آلبالو

از گوجه‌سبز استفاده می‌کنیم. پس از گرفتن هسته گوجه‌سبزها آن را داخل اشکنه می‌ریزیم بعد از پختن گوجه ۲ تا ۳ قاشق شکر به آن اضافه می‌نمائیم بطور کلی در تمام اشکنه‌ها می‌توانیم بعد از ریختن تخم‌مرغ و پختن آن ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ را درسته در آن بشکنیم و بدون بهم زدن بگذاریم تخم‌مرغها بسته و پخته شود.

اشکنه آلوبخارا

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، آلو بخارا یا آلوی تازه ۲۰۰ گرم، شنبلیله یا سبزی معطر دیگر (به صورت خشک) ۱ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه: آلوبخارا را در کاسه‌ای خیس می‌کنیم. سپس اشکنه‌ای مانند اشکنه معمولی یا اشکنه آلبالو تهیه می‌کنیم. همهٔ مواد را که اضافه کردیم پیش از آنکه تخم‌مرغ را به آن اضافه کنیم آلوبخارا را همراه با آب درون کاسه به آن می‌افزائیم. پس از آنکه آلوها پخت به آن تخم‌مرغ اضافه می‌کنیم. ضمناً این اشکنه را نیز می‌توان با آلوی تازه پخت که بسیار تسهیل‌دهندهٔ روده‌هامی‌باشد و خواص‌بسیاری در این میوه‌وخشکبار نهفته‌است.

اشکنه به و قیسی

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، به ۱ عدد، قیسی ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را در روغن تفت داده تا طلائی رنگ شود، به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم. آرد را در آن تفت می‌دهیم. یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به پیاز اضافه کرده و تفت می‌دهیم. ۲ لیوان آب به اشکنه اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد. به سفت و ترش مزه‌ای را انتخاب کرده هسته و مغز آن را گرفته و آن یکدست خرد می‌کنیم. قیسی را نیز شسته و از وسط دو نیم می‌کنیم، هسته آن را نیز گرفته و در اشکنه می‌رریزیم. وقتی خوب جوشید و مواد ما کاملاً پخت و جا افتاد مانند اشکنه‌های قبلی تخم‌مرغها را درون آن می‌ریزیم، یا هم زده و یا سالم می‌گذاریم و این بسته بمیل و سلیقهٔ شماست.

اشکنه خشکبار

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، به ۷۵ گرم، سیب درختی ترش ۱ عدد، برگه هلو ۱۰۰ گرم، آلو بخارا یا آلو خشک ۷۵ گرم، گوجه برغانی ۷۵ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: به و سیب درختی را یکدست خرد می‌کنیم و بقیه میوه‌های خشک را تمیز کرده در ظرفی خیس می‌کنیم. سپس همه را با آبجوش می‌پزیم. پیاز را در روغن تفت می‌دهیم و به آن آرد و نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم. ۱ قاشق رب به آن اضافه کرده و با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد، وقتی تمام مواد پخت میوه‌هایی که جوشانده و کاملاً پخته‌ایم را در قابلمه اشکنه می‌ریزیم، پس از یکی دو جوش به آن تخم‌مرغ زده و پس از پخت آن می‌توانید کمی گلپر نیز به آن اضافه کنید و زیر اجاق را خاموش کنید.

اشکنه چهارمغز

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، گوجه فرنگی ۲ عدد، سبزی معطر ۱ قاشق غذاخوری، گردو، فندق، بادام و پسته روی هم ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: تهیه این اشکنه هم مانند اشکنه معمولی است به این ترتیب که پیاز را در روغن تفت داده و به آن نمک و فلفل و ادویه زده روی آن آرد را می‌پاشیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم خوب حرارت ببیند و تفت بخورد. سپس چهار مغز را پوست گرفته و کمی خرد می‌کنیم و درون پیاز می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم، سبزی خشک را نیز به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. گوجه‌فرنگی را نیز خرد کرده پس از تفت همهٔ مواد روی آن می‌ریزیم و ۳ لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم تا چهار مغز خوب در آب اشکنه روغن بیاندازد. وقتی همهٔ مواد پخت تخم‌مرغها را درون اشکنه می‌شکنیم و با چنگال هم می‌زنیم تا به صورت رشته رشته درآید.



شامی‌ها

شامی ساده

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کردهٔ بدون چربی ۲۵۰ گرم، آرد نخودچی ۱۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی، تخم‌مرغ ۲ عدد، روغن به اندازه.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را آماده نموده و سه عدد پیاز را در آن رنده می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم و به مدت ۱۰ دقیقه کنار می‌گذاریم و سپس تخم‌مرغها، نمک و فلفل و ادویه و آرد نخودچی را به آن اضافه نموده و خوب ورز می‌دهیم تا همهٔ مخلوط گردد. سپس در تابه‌ای روغن می‌ریزیم. شامی‌ها را که به صورت گلوله‌هایی به اندازهٔ نارنگی جدا کرده و در دست کمی ورز داده و فشار می‌دهیم تا بیضی شکل شود را در تابه گذاشته و هر دو طرف را با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا مغز آن کاملاً پخته گردد. سپس همه را در دیسی چیده با خلالهای گوجه‌فرنگی و خیارشور و سبزیجات تازه تزئین می‌کنیم.

نوع دیگر شامی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ شده ۲۵۰ گرم، نان خشک کوبیده ۱۰۰ گرم، شیر ۸ قاشق سوپخوری، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، پیاز ۳ عدد، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، آبلیمو ۱ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، نمک و فلفل به قدر کافی.

طرز تهیه: گوشت چرخ شده را با پیاز رنده کرده و نمک خوب مخلوط می‌کنیم و به مدت ۱۵ دقیقه کنار می‌گذاریم. در این حین نان پودر شده را با شیر جوشیده مخلوط می‌کنیم و جوش شیرین و نمک و فلفل و ادویه و آب لیمو را نیز به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می‌کنیم.

سه عدد تخم‌مرغ را شکسته و به گوشت اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم و سپس

مخلوطی که درست کردیم را به آن افزوده و خوب هم می‌زنیم. اگر مایه ما سفت نبود در اینصورت یک عدد تخم‌مرغ دیگر را نیز به آن افزوده و خوب ورز می‌دهیم تا اینکه سفت شود. سپس از آن گلوله‌هایی جدا کرده و به صورت کشیده در کف دست پهن کنید و سرخ کنید و سپس همه را در تابه برگردانده و گوجه‌فرنگیها را رنده کرده و آب آن را روی شامی‌ها بریزید و بگذارید تا آب گوجه بجوشد سپس برداشته و شامی‌ها را در دیس بچینید و از آب گوجه نیز روی آنها بریزید و با زیتون و سبزی تازه و فلفل دلمه‌ای سبز آن را تزئین نمائید.

شامی سبزی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم، آرد نخودچی ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، گردوی خرد ۵۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پیاز ۳ عدد، فلفل، نمک و ادویه به اندازه لازم، سیب‌زمینی ۴ عدد.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با ۳ عدد پیاز رنده شده و نمک خوب مخلوط کنید و با دست ورز دهید تا آب پیاز به خورد گوشت برود و به مدت نیم ساعت آن را کنار بگذارید. در این حین جعفری را پاک کرده و شسته و خرد کنید. سیب‌زمینی‌ها را خلال کرده و سرخ کنید. بعد از این مدت گوشت را آماده کرده و آرد نخودچی که الک کرده‌ایم را به آن اضافه کنید.

فلفل و ادویه لازم را زده و دوباره خوب ورز دهید و سپس به اندازه یک گلولهٔ کوچک نارنگی از آن گلوله برداشته و در دست کمی ورز دهید و سپس با انگشت شست وسط آن را فشار دهید و فرو ببرید و در آن حفره جعفری خرد شده قرار داده و دوباره کمی در دست ورز دهید تا حفره بسته شود و جعفریها در وسط گلوله قرار گیرد. سطح آن را از دو طرف کمی فشار دهید و یک خلال گردو در آن فرو ببرید. تمام شامی‌ها را به همین صورت تهیه کنید و سپس تابه‌ای را با روغن داغ آماده نموده و شامی‌ها را مانند شامی ساده در آن خوب سرخ کنید و سپس در دیسی چیده با سیب‌زمینی سرخ شده و گوجه تازه و سبزیجات آن را تزئین نمائید.

نوع دیگر سبزی شامی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، زعفران چند پر، بیکینگ پودر یا جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، پیاز ۲ عدد، سبزی (تره، جعفری، گشنیز) ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل بقدر کافی، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و کمی نمک خوب مخلوط و با دست ورز می‌دهیم و به مدت ۱۰ دقیقه کنار می‌گذاریم. لپه‌ها را پخته و سپس چرخ کنید و آماده نگهدارید. پس از این مدت ۳ عدد تخم‌مرغ را در آن شکسته و همراه با لپه‌های چرخ شده دوباره چنگ زده و به مدت ۱۰ دقیقه دیگر کنار می‌گذاریم.

بعد از این مدت سبزی‌ها را که قبلاً پاک کرده و شسته و یکدست ریز کرده‌ایم را به آن اضافه کرده و مجدداً با دست ورز می‌دهیم و همین‌جا فلفل و ادویه و زعفران سائیده و جوش شیرین را به آن زده و خوب ورز می‌دهیم طوری که همهٔ مواد کاملاً با هم مخلوط شود.

اگر مایه ما خوب سفت نشده است ۱ عدد تخم‌مرغ دیگر نیز به آن اضافه کنید. سپس آن را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در جای خنک کنار می‌گذاریم. پس از این مدت روغن داغ آماده کرده و به اندازه گلوله‌های نارنگی از مایه برداشته و در دست گلوله کرده و کمی فشار می‌دهیم وسط آن را نیز با انگشت فرو برده و تک تک آنها را در روغن سرخ کرده و در دیسی می‌چینیم و روی آن را با خلال‌های پیاز و گوجه‌فرنگی تزئین نمائید.

شامی مرغ

مواد مورد نیاز: گوشت مرغ پخته ۲۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، تخم‌مرغ ۳ عدد، نمک، فلفل و ادویه، به مقدار لازم، آرد نخودچی ۱۵۰ گرم، سس گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، زیتون و خیارشور و گوجه‌فرنگی به قدر لازم.

طرز تهیه: مرغ را با کمی آب و یک عدد پیاز پخته، سپس همهٔ استخوانهایش را جدا کرده و به اندازه مورد نیاز از گوشت آن را چرخ کرده و ۲ عدد پیاز را با آن رنده می‌کنیم، تخم‌مرغ‌ها را در آن شکسته و نمک و فلفل و ادویه و آردنخودچی لازم را به آن می‌زنیم و خوب ورز می‌دهیم و مانند سایر شامی‌ها آن را سرخ کرده و سپس آنها را در دیس چیده

روی آن کمی سس گوجه‌فرنگی ریخته و با گوجه‌فرنگی تازه و زیتون و خیارشور روی آن را تزئین کنید.

نوع دیگر شامی مرغ

مواد مورد نیاز: گوشت سینه مرغ ۳۰۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، گردوی خرد شده ۱۰۰ گرم تخم‌مرغ ۳ عدد، زعفران چند پر، پیاز ۲ عدد، روغن به اندازه لازم، جوش شیرین نصف قاشق چایخوری، آرد گندم ۳ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت سینه مرغ را خوب شسته و پوست آن را جدا کنید، سپس با کمتر از یک لیوان آب و قدری نمک و زردچوبه و پیاز بگذارید بپزد، طوری که کاملاً پخته شد و آب آن کاملاً به خوردش رود. وقتی پخته شد آن را برداشته و روی تخته خوب خرد کنید، گردو را نیز کمی خرد کنید، قارچ را نیز شسته و خرد کنید و سپس در کاسه‌ای سینهٔ مرغ خرد شده را ریخته و سپس آرد و گردو را نیز به آن اضافه کنید، نمک و فلفل و ادویه زده و تخم‌مرغها را روی آن بشکنید و خوب بزنید تا تخم‌مرغها کف کند.

سپس آرد را به آرامی و کم‌کم به مایه اضافه کرده و مخلوط کنید، توجه شود که آرد را باید به آرامی هم بزنید چرا که اگر سریع و محکم هم زده شود پف آن می‌خوابد. روغن را در تابه بریزید و گرم کنید، سپس از مایهٔ شامی با قاشق برداشته و با فاصله آن را در روغن بگذارید، پس از طلائی شدن شامی‌ها را برگردانده و سپس از ظرف خارج کنید، وقتی کل شامی‌ها آماده شد در صورت تمایل همه را درُ ظرف نسوزی چیده و روی آن پنیر پیتزا رنده کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در فر از پیش داغ شده با حرارت ۳۵۰ درجه قرار دهید طوری که پنیرها آب شود و روی شامی‌ها را بگیرد. سپس خارج کرده و روی آن را با گوجه‌فرنگی، پیاز، خیارشور حلقه حلقه شده و دانه‌های زیتون تزئین نمائید و با سبزیجات تازه مصرف کنید.

شامی لپه

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۳ عدد، زعفران چند پر، نمک، ادویه، فلفل به مقدار لازم، روغن به قدر لازم،

سس گوجه‌فرنگی تند ۱ قاشق سوپخوری، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، زیتون ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: لپه‌ها را تمیز پاک کرده و با یک لیوان آب می‌گذاریم بپزد. حین پخت کف‌های روی آن را خارج کرده و می‌گذاریم تا کمی مغز پخت شود ولی کاملاً پخته و له نشود. سپس آن را در آبکش ریخته و می‌گذاریم آبش برود.

گوشت چرخ کرده و ۲ عدد پیاز درشت رنده شده مخلوط می‌کنیم و خوب چنگ زده و به مدت ۱۵ دقیقه کنار می‌گذاریم و سپس لپه‌ها را چرخ کرده و همراه بانمک و فلفل و ادویه و تخم‌مرغ‌ها به آن افزوده و خوب ورز می‌دهیم و سپس گلوله‌ای از آن برداشته در کف دست خود ورز می‌دهیم و سپس پهن کرده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم و وقتی همه را سرخ کردیم و کنار گذاشتیم.

همهٔ آنها را در تابه‌ای برگردانده و ۱ قاشق سسس گوجه‌فرنگی را با نصف استکان آب جوشیده و چند پر زعفران مخلوط کرده و همه را روی شامی‌های می‌ریزیم تا آب به کف تابه برسد، یک عدد فلفل دلمه‌ای درشت را نیز خلال کرده و ما بین شامی‌ها قرار می‌دهیم و سپس شعله روی شعلهٔ اجاق قرار داده و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر و شامی‌ها بوی عطر فلفل دلمه‌ای را به خود بگیرد. سپس همه را در دیس چیده و با سبزیجات تازه و زیتون تزئین می‌کنیم.

نوع دیگر شامی لپه

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، لپه ۱۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، سماق ۱ قاشق مرباخوری، زرچوبه و نمک و فلفل به مقدار لازم، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، زعفران سائیده چند پر، دارچین سائیده ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کنید و آن را با ۲ لیوان آب و لپه و ۲ عدد پیاز در قابلمه‌ای قرار داده و بپزید. وقتی کاملاً پخت و آب آن گرفته شد مایه گوشت و لپه را بوسیله گوشتکوب خوب له کنید. پیاز باقیمانده را پوست گرفته و ریز خرد نمائید. تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته و خوب هم بزنید و مایه تهیه شده از گوشت و لپه را در تخم‌مرغ بریزید. زعفران سائیده شده در کمی آبجوش را نیز به آن اضافه کنید و کمی نیز جوش شیرین و دارچین بزنید و خوب هم بزنید و مخلوط را ورز دهید، و به مدت ۱۵ دقیقه کنار

بگذارید. پس از این مدت از مخلوط تهیه شده به اندازه نارنگی برداشته و در دست کمی ورز دهید و در روغن سرخ کنید. پس از آنکه همهٔ شامیها را سرخ کردید سر سفره آورده و با انواع سالادها میل کنید.

شامی کباب

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ شده بدون چربی ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، پیاز ۴ عدد، نعناع خرد کرده ۲۰۰ گرم، آرد نخودچی ۱ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه و به قدر لازم، بیکینگ پودر نیم قاشق چایخوری، لیموترش ۴ عدد، کره یا روغن مایع ۱۰۰ گرم، زعفران چند پر.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده و بدون چربی را با پیاز رنده شده خوب مخلوط کنید و چنگ بزنید، تا حدی که آب پیاز خوب به خورد گوشت برود و به مدت ۳۰ دقیقه آن را کنار بگذارید. در این مدت لپه‌ها را پاک کرده و شسته و بگذارید مغز پخت شود. نعناع را تمیز کرده و شسته و یکدست ساطوری کنید، آرد نخودچی را الک کرده و گلوله‌های اضافی آن را خارج کنید.

آب ۲ عدد لیموترش را خوب گرفته و با چند پر زعفران سائیده شده و نمک و فلفل و ادویه خوب مخلوط کنید. سپس گوشت را آماده کرده و لپه‌های پخته و چرخ شده را به آن بیفزائید و سپس آرد و تخم‌مرغها را در آن شکسته و ورز دهید و به مدت ۵ الی ده دقیقه به حال خود رها کنید و سپس نعناع خرد کرده و آبلیمو مخلوط با مواد دیگر را به آن افزوده و خوب هم بزنید و مانند سایر شامی‌ها به هر سایز و یا شکلی که دوست دارید در تابه سرخ کنید. در دیسی نعناع پاک کرده را بریزید و کف دیس را کاملاً پر کنید، شامی‌ها را در آن چیده و اطراف آن را با تربچه‌های قرمز نقلی و پیاز خلال شده و ریحان تازه تزئین نمائید.

شامی ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی فیله شده (ماهی سه کلا، چمن، هوور، شیر، قباد) ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۴ عدد، آرد نخودچی ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل، زردچوبه به اندازه لازم،

ادویه به اندازه، تخم‌مرغ ۳ عدد، بیکینگ‌پودر ۱ قاشق چایخوری، روغن باندازه لازم.

طرز تهیه: ابتدا ماهی فیله شده با پیاز و سیب‌زمینی آب‌پز شده را چرخ می‌کنیم (در صورت تمایل ۲ عدد سیر نیز با آنها چرخ شود) و به آن آرد نخودچی، فلفل نمک زردچوبه پودر بیکینگ و ۳ تخم‌مرغ و کاری اضافه و خوب خمیر می‌نمائیم و از خمیر بدست آمده گلوله‌هائی به اندازه گردو درست و داخل آن را با انگشت سوراخ می‌کنیم تا بصورت حلقه درآید و آنها را در روغن داغ قرار داده تا سرخ و رنگ آنها طلائی گردد. در صورت تمایل پس از سرخ شدن می‌توانیم آنها را در ماهیتابه چیده و روی آن مخلوط ۴ قاشق سوپخوری سرکه، ۱ قاشق شکر، ۲ قاشق روغن مایع افزوده و آنرا روی شعله گاز قرار داده و درب آن را گذاشته و صبر می‌کنیم تا کمی بجوشد. غذا را در دیس کشیده و بقیه روغن ماهیتابه را روی آن میریزیم و دور آن را با چغندر پخته و سیب‌زمینی سرخ شده و خیار شور و جعفری تزئین می‌نمائیم.

شامی میگو

مواد مورد نیاز: میگو پاک کرده ۱۰۰ گرم، گوشت بدون چربی ۲۵۰ گرم، آرد نخودچی ۱۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: میگوها را تمیز کرده و سپس در کمی آب و نمک و زردچوبه به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و آرد نخودچی و نمک و فلفل و ادویه و جوش شیرین خوب چند بزنید، تخم‌مرغها را در آن شکسته و اگر تمایل دارید به اندازه یک قاشق سوپخوری در مخلوط آبلیمو بریزید، سپس میگوها را که جوشانده‌اید از آب خارج کرده و رگ پشتی آن را خارج کنید.

از گوشت شامی به اندازه یک نارنگی برداشته و یک عدد میگو در آن جای دهید و کمی فشار داده و در روغن داغ سرخ کنید. به همین ترتیب همه را سرخ کنید. اگر میگو اضافی باقی ماند آن را مانند خوراک میگو تهیه کرده و در کنار غذا مصرف نمائید. اگر دوست داشتید برای تزئین این غذا مقداری سیب‌زمینی سرخ کرده و انواع سالادها را تهیه نموده و میل نمائید.

شامی گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، فلفل، زردچوبه، ادویه، نمک به مقدار لازم، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، روغن به اندازه‌ای که شامی سرخ شود، سفیدهٔ تخم‌مرغ ۳ عدد.

طرز تهیه: گوشت را قسعه قسه کرده و آن را چرخ کنید. پیاز را پوست گرفته و ریز کنید. سپس گوشت و پیاز و آردنخودچی، نمک و فلفل و ادویه و جوش شیرین‌را خوب مخلوط کرده و همه را ورز دهید. روغن را در تابه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. از مایهٔ شامی به مقدار یک نارنگی در کف دست بگذارید و آن را به شکل دایره صاف کنید. بعد وسط آن را با انگشت سوراخ کنید و دو طرف شامی را در روغن سرخ کنید. سپس در دیس چیده با سبزیجات تازه و فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی تزئین نمائید.



کتلت‌ها

کتلت میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، جعفری ۱ فنجان، سیب‌زمینی ۸ عدد، تخم‌مرغ ۳ عدد، روغن ۱ فنجان، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: میگوها را تمیز شسته و مواد زائد آن را بگیرید، سپس همهٔ مواد را که تمیز شسته شده است به صورت خام چرخ یا رنده می‌کنیم بعد تخم‌مرغ و نمک و فلفل و ادویه را به مخلوط افزوده خوب مالش می‌دهیم تا کتلت آماده شود. سپس روغن را در تاوه گرم کرده کتلتها را با دست یا قالبهای مخصوص فرم داده در روغن می‌اندازیم و دو طرف آنها را سرخ می‌کنیم. کتلتهای سرخ‌شده را در دیس مناسب گذاشته اطراف آنرا به چند عدد لیموترش که به صورت حلقه حلقه در آورده‌اید و یا گوجه‌فرنگی تزئین کنید.

کتلت ساده

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز یک عدد، نان سفید خیسانیده شده در شیر بمقدار لازم، روغن بمقدار لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، تخم‌مرغ یک عدد.

طرز تهیه: مواد فوق را در یک ظرف ریخته با هم مخلوط کنید و آن را به صورت کباب در آورده در خرده‌های نان خشک غلطانیده در روغن سرخش کنید.

کتلت سبزی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ شده ۵۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، خرد نان سفید ۱۰۰ گرم، شیر ۵ قاشق سوپخوری، سبزی (تره، جعفری، ترخان) خرد شده ۱۰۰ گرم، نان خشک کوبیده یک پیمانه، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: مغز نان سفید را در شیر حل کرده و کمی نمک و فلفل میزینیم . سبزی خرد

شده و گوشت که قبلاً با پیاز رنده شده خوب مخلوط گردیده است اضافه می‌نمائیم و بعد از اینکه خوب مخلوط کردیم مثل سایر کتلت‌ها سرخ و آماده می‌کنیم.

کتلت نان سفید

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ شده ۳۰۰ گرم، مغز نان سفید ۲۰۰ گرم، شیر ۱ فنجان، پیاز یک عدد، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، نان خشک کوبیده یک پیمانه، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: مغز نان سفید را در شیر حل و پیاز را در آن رنده میکنیم و جعفری خرد شده و کمی نمک و فلفل در آن میریزیم. گوشت را داخل مایه میریزیم و تمام مواد را مخلوط می‌کنیم و مانند کتلت سیب‌زمینی آماده و سرخ می‌نمائیم.

کتلت مرغ

مواد مورد نیاز: کره ۵۰ گرم، مرغ ۲۵۰ گرم، آب مرغ یک فنجان، پیاز درشت ۲ عدد، آرد ۴ قاشق سوپخوری، نان سفید یک قطعه، تخم‌مرغ ۲ عدد، شیر یک فنجان، فلفل و نمک و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز خرد کرده را در دو قاشق سوپخوری کره سرخ کرده و در آن ادویه بریزید سپس تمام مرغ و آب گوشت مرغ را به آن اضافه کرده مدت یک ساعت روی آتش لایم بپزید و بعد بگذارید مرغ سرد شود. وقتی که سرد شد گوشتش را از استخوان جدا کرده آن را از چرخ گوشت بگذرانید. نان را در شیر خیس کرده و آن را به مرغ چرخ کرده بیفزائید. سپس یک تخم‌مرغ و فلفل مخلوطش کنیدو با دست مالش بدهید. دست‌ها را در آب کمی تر کرده و مخلوط را بصورت کتلت درآورده و در آرد بغلطانید و بعد در تخم‌مرغ و قطعات ریز نان خرد کرده بغلطانید و در ماهی‌تابه سرخش کنید.

نوع دیگر کتلت مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ ۵۰۰ گرم، آب مرغ یک فنجان، شیر یک فنجان، آب‌لیمو ۲ قاشق سوپخوری، سس گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ همزده ۲ عدد، سیب‌زمینی

۱۰۰ گرم، کره ۵۰ گرم، پیاز خرد کرده یک عدد، نان سفید یک قطعه، آرد یک فنجان، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: مرغ را در دیگ گذاشته آب مرغ و آب لیموترش سوس گوجه‌فرنگی و پیاز را مخلوطش کرده روی آتش ملایم بمدت یک ساعت بپزید. وقتی که مرغ سرد شد، آن را از استخوان جدا کرده از چرخ بگذرانید. سیب‌زمینی را در دیگ جداگانه ریخته پوستش را گرفته و رنده‌اش کنید. قطعات نان را در شیر خیس کنید و سپس مرغ، سیب‌زمینی تخم‌مرغ و نان خیس شده را با دست با هم مخلوط کرده و از آن کباب‌هائی بصورت کتلت درست کرده آن را در آرد بغلطانید و در کره سرخش کنید.

کتلت دسته‌دار

مواد مورد نیاز: گوشت با استخوان ۵۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، نان خشک کوبیده یا آرد چهار تا پنج قاشق سوپخوری، نمک و فلفل‌به مقدار کافی.

طرز تهیه: گوشت این کتلت باید حتماً با استخوان باشد. قطعات گوشت را طوری از هم جدا می‌کنیم که بهر قطعه یک تکه کوچک استخوان باقی بماند و وزن هر قطعه در حدود ۱۵۰ گرم باشد. گوشت را از قسمت مقطع میکوبیم که پهن و نازک شود ولی دقت میکنیم که پاره نشود. در تابهٔ مناسبی سه تا چهار قاشق روغن میریزیم و میگذاریم داغ شود دو طرف قطعات گوشت را در نانخشک کوبیده میزنیم. تخم‌مرغها را در ظرفی می‌شکنیم و کمی نمک و فلفل به تخم‌مرغ اضافه میکنیم و مخلوط می‌کنیم و دو طرف قطعات گوشت را در تخم‌مرغ میزنیم و دوباره در نان خشک زده و در روغن داغ شده میاندازیم یکطرف آن که برشته و طلائی شد برمی‌گردانیم تا طرف دیگر نیز سرخ شود گوشت‌ها را در ظرف می‌چینیم و اطراف آنها را با جعفری و لیموترش تزیین می‌کنیم.

نوع دیگر کتلت دسته‌دار (اسکالپ ناتور)

قطعات گوشت را بطریق فوق می‌بریم و کمی میکوبیم و دقت میکنیم زیاد نازک نشود. تابه‌ای را که بهتر است چدنی باشد و مکن است از نوع تابه‌هائی باشد که سطح آن خطوط برجسته‌ای دارد میگذاریم روی حرارت خیلی تند تا کاملاً داغ شود، دو طرف قطعات را با روغن زیتون یا کمی کره آب کرده چرب میکنیم و کمی فلفل میپاشیم و در تابه میاندازیم

یکطرف آن که برشته شد بر میگردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. کتلت‌ها را در دیس می‌جینیم و ممکن است سر استخوانهای کتلت را با گلهای مخصوص که با کاغذ درست کرده‌ایم تزیئن کنیم. کمی نمک به کتلتها میپاشیم یک قطعه کوچک کره کـه در جعفری خرد کرده غلطانده‌ایم روی کتلت قرار میدهیم.

کتلت ماهی

مواد مورد نیاز: (برای شش نفرماهی) فیله شده ۷۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، سیب‌زمینی ۲۰۰ گرم، فلفل، نمک و ادویه به قدر لازم، پودر بیکینگ ۱ قاشق مرباخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، روغن باندازه.

طرز تهیه: آب ماهی فیله شده را بوسیله روزنامه یا پارچه خشک گرفته و آنرا همراه با ۵۰ گرم پیاز و ۵۰۰ گرم سیب‌زمینی پخته شده چرخ کرده و به آن فـلفل، کـاری پـودر بیکینگ و تخم‌مرغ اضـافه و کاملاً مخلوط مینمائیم. از خمیر بدست آمده باندازه یک کتلت خمیر برداشته و آنرا در جای صاف تمیز یا کف دست که آرد یا نان سوخاری پاشیده شده پهن نموده و در ماهیتابه‌ای که روغن آن داغ شده است میریزیم پس از تمام شدن آنرا در ظرفی چیده و دور آن را با خیار شور سـیب‌زمینی جـعفری و گـوجه‌فرنگی و نخودفرنگی تزئین می‌نمائیم.

نوع دیگر کتلت ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی فیله شده ۷۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، فلفل، نمک و ادویه به اندازه لازم، بیکینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: آب ماهی فیله شده را با پارچه خشک کرده و همراه با پیاز و سیب‌زمینی پخته شده چرخ می‌کنیم و به آن نمک و فلفل و ادویه و بیکینگ پودر و تخم‌مرغ می‌زنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم. از خمیر بدست آمده به اندازه خمیر کتلت برداشته و آنرا در جای صاف تمیز یا کف دست که آرد یا نان سوخاری پاشیده شده پهن نموده و در تـابه‌ای کـه از روغن قبلاً داغ نموده‌ایم قرار می‌دهیم. وقتی همهٔ کتلت‌ها را سرخ نمودیم در دیسی چیده

با نخودفرنگی پخته و گوجه‌فرنگی تازه و لیموترش حلقه حلقه شده تزئین می‌کنیم.

کتلت مغز

مواد مورد نیاز: مغز گوسفند ۳ تا ۴ عدد، شیر ۴ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، جعفری ریز شده ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: آرد، شیر، تخم‌مرغ، نمک و جعفری را با هم به دقت مخلوط کرده، مغز را که قبلاً تمیز کرده و و یکدست از عرض آن برش داده‌اید در این مخلوط بزنید و بعد در روغن سرخ کنید.

کتلت کرفس

مواد مورد نیاز: کرفس ۴ ساقه کوچک، تخم‌مرغ ۴ عدد، آرد سفید ۷۵ گرم، روغن به قدر لازم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: کرفس‌ها را پاک کنید و برگ‌های پسته‌ای رنگ آن را کنار بگذارید و ساقه‌های سفیدش را از هم جدا کنید، بشوئید و برگ‌های سبز درشتش را هم دور بریزید. پس از آن کرفس خرد کرده را در یک ظرف آب بریزید و بگذارید چند دقیقه بماند. آنگاه با کارد روی خط‌های کرفس اگر سفید نباشد بکشید که سفید شود. بعد از آن کرفس را از آب درآورده در دیگ بریزید کمی نمک بپاشید و در آن را نگذارید و بدون آنکه آب به آن اضافه کنید بپزید و اگر دیدی آب کم است، نصف استکان آب بریزید. کرفس که نیم‌پز شد ساطوری کنید یا آنکه در جرخ بریزید و از چرخ رد کنید. بعد تخم‌مرغ‌ها را سفیده و زرده خوب بزنید تا کف کند. پس از آن آرد را بریزید و باز هم بزنید. حالا مایه کرفس پخته را در این تخم‌مرغ و آرد بریزید و خوب زیر و رو کنید. آرد سوخاری روی تخته پهن کنید واز این مایه با قاشق روی ارد سوخاری بگذارید و بهر حالتی که دوست دارید لوزی، مثلث یا لوله‌های باریک به آن شکل بدهید. آنگاه برگردانید که روی دیگرش هم آرد سوخاری بگیرد. بعد تمام روغن را یکجا در ظرف بریزید و بگذارید داغ شود و از کتلت‌هائی که درست کرده‌اید در روغن داغ شده روی دیگرش را برگردانید که سرخ

شود. پس از سرخ کردن کتلت را از روغن در آورید و در ظرف سیمی بگذارید که روغن آن گرفته شود. اگر میخواهید بدون گوشت بخورید کمی سس قرمز درست کنید و برگ‌های پسته‌ای رنگ کرفس را در دیس بچینید و کتلت کرفس را میان‌آن قرار دهید و با سس قرمز سر سفره ببرید. اگر نخواستید سس به آن بزنید میتوانید در کاسه بلور کوچکی سس قرمز بریزید و در گوشه‌ای از دیس کتلت قرار دهید یا آنکه کتلت را در ظرفی بچینید و وسط آن را خامه یا ماست آبرفته بریزید.

کتلت سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، سیب‌زمینی ۲۵۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، پیاز یک عدد، جعفری خرد شده دو قاشق سوپخوری، نان خشک کوبیده در حدود یک پیمانه، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را می‌پزیم و پوست میکنیم و از رندهٔ ریز رد میکنیم. تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم و با کمی نمک و فلفل مخلوط میکنیم و پیاز را در آن رنده مینمائیم‌جعفری را بدان اضافه می‌کنیم و گوشت و سیب‌زمینی را می‌ریزیم و تمام مواد را خوب مخلوط می‌نمائیم و مالش میدهیم تا مایه کاملاً یکنواخت شود. مقداری روغن در تابه مناسبی می‌ریزیم و میگذاریم داغ شود.

از مایه گلوله‌هائی باندازه یک نارنگی برمیداریم و کمی نان خشک کوبیده روی میز می‌پاشیم و مایهٔ گوشت را در نان خشک میغلطانیم و با پشت کارد مایهٔ کتلت را بشکل بیضی و بقطر یک سانتی‌متر باز می‌کنیم و دقتی می‌کنیم رو و اطراف کتلت کاملاً صاف و یکنواخت شود بعد کتلت را در روغن داغ شده میاندازیم یکطرف آن که طلائی شد برمیگردانیم تا طرف دیگر آن سرخ و طلائی شود حرارت باید کمی ملایم باشد کتلت‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آنرا با جعفری و حلقه‌های گوجه‌فرنگی تزئین می‌کنیم.

کتلت گوشت ساده

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، فلفل دلمه‌ای کوچک ۴ عدد، گوجه‌فرنگی کوچک ۴ عدد، قارچ ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز و کمی نمک خوب هم بزنید و به مدت ۲۰ دقیقه کنار بگذرید پس از این مدت کمی به آن فلفل و به اندازه خیلی کم ادویه بزنید و سپس خوب ورز داده و از مخلوط به اندازه یک نارنگی جدا کنید و در دست به صورت کوفته در آورید و سپس آن را کمی پهن کرده و وسط آن را کاملاً سوراخ کنید.

سپس همه را به این ترتیب درست کرده و در روغن خوب سرخ کنید. فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی و قارچ را خوب شسته سپس همگی را به طور کامل و سالم به سیخ بکشید و روی آتش برشته کنید. همه کتلت‌ها را در دیس کشیده و اطراف آن را با فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی و قارچ تزئین کنید.

شاتوبریان

مواد مورد نیاز: گوشت فیله ۴ قطعه (۸۰۰ گرم)، آب گوشت ۱ لیوان، قارچ خرد شده ۲۰۰ گرم، جگر مرغ ۲۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: قطعات گوشت فیله را قرار داده و می‌کوبیم تا شکل آن گرد و منظم شود. دو طرف هر قطعه را کره می‌مالیم و آماده می‌گذاریم. جگر را تمیز کرده و رگهای زائد آن را گرفته تمیز شسته و چرخ می‌کنیم. نصف از قارچ را برای روی غذا کنار می‌گذاریم و بقیه را نیز چرخ می‌کنیم.

کره را در ظرف می‌ریزیم روی آتش گذاشته و جگر را داخل کره می‌ریزیم و کمی سرخ می‌کنیم به اندازه‌ای که جگر آب بیاندازد و با حرارت آبش گرفته شود. قارچ چرخ شده را پس از آن به جگر اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم هر دو سرخ شود. بعد آب گوشت را با نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده، به هر دو (قارچ و جگر) اضافه کرده می‌گذاریم تا مانند سس یکی دو جوش بزند و کمی غلیظ شود. تابه‌ای را جداگانه روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً داغ شود.

قطعات گوشت را یکی یکی در تابه قرار داده و سرخ می‌کنیم، باید قطعات زیاد کلفت نباشد تا مغز پخت گردند. گوشتها که سرخ شد آنها را در دیس چیده و سسی که تهیه دیده‌ایم و تا حالا کمی غلیظ شده است، قارچهایی که کنار گذاشته بودیم را در این سس فرو برده و پس از چند جوش همه را با تزئین که دوست داشتید ترتیب دهید.

استیک

مواد مورد نیاز: گوشت فیلهٔ پاک کرده ۴ قطعه، قارچ ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم، کره ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: قطعات گوشت را کمی می‌کوبیم و با دست به آنها شکل منظمی می‌دهیم. نصف کره را آب می‌کنیم و دو طرف قطعات گوشت را به کره و فلفل آغشته می‌کنیم. تابه‌ای را داغ کرده و گوشت‌ها را در آن برشته می‌سازیم. سپس با بقیه کره قارچهای خرد شده را سرخ می‌کنیم و سپس گوشت را در آن برگردانده و یکی دو قاشق کره افزوده می‌گذاریم همه باهم در کره کمی جوش بخورد. سپس آن را در بشقاب‌ها چیده با قارچ‌های سالم آن را تزئین می‌کنیم.



ماکارونی‌ها

ماکارونی که در اصل یک غذای اروپایی به شمار می‌رود در غذاهای ایرانی مانند طبخ برنج معمول و مورد استفاده قرار می‌گیرد. توجه شود موقع خرید ماکارونی باید یکدست باشد و در آن ترک و یا خرد شدگی وجود نداشته باشد چون در موقع پخت خرد و یا له می‌شود.

برای تهیه ماکارونی ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق پر نمک، کمی آبلیمو و یک قاشق روغن در آب می‌ریزم و بعد از جوش آمدن آب، ماکارونی را در آن می‌ریزم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود ماکارونی را در آبکش می‌ریزم و مقداری آب نیم گرم روی آن می‌دهیم تا لیزی و شوری آن گرفته شود.

در صورتی که بخواهیم اسپاگتی یا ماکارونی را قبلاً آماده کنیم، بعد از طبخ و ریختن آن در صافی آنرا در ظرفی آب سرد می‌ریزیم. اسپاگتی یا ماکارونی را ممکن است با انواع سس و پنیر رنده شده بدون گوشت مصرف نمود. با انواع ماکارونی می‌توانیم پنیر مصرف کنیم.

ماکارونی ساده

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پنیر کش‌دار ۲۵۰ گرم، کره ۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کم.

طرز تهیه: ماکارونی را طبخ دستور قبل طبخ و آماده می‌کنیم و کمی نمک و فلفل به آن می‌زنیم و در ظرفی می‌ریزیم کره را قطعه قطعه می‌کنیم و روی آن میگذاریم و دو سه دقیقه روی آتش ملایم قرار می‌دهیم کافی است که کره حل شود (ماکارونی را بعد از طبخ نباید روی آتش بمدت زیاد گذاشت چون خمیر میشود و بهم می‌چسبد) بعد

ماکارونی را در ظرف نسوزی ریخته روی آن پنیر رنده شده می‌پاشیم و به مدت ۱۵ تا ۲۵ دقیقه در فر ۳۵۰ درجه حرارت می‌دهیم.

اسپاگتی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، آب گوجه‌فرنگی ۲ لیوان، برگ بو چند برگ، روغن زیتون ۱ فنجان، پیاز ۴ عدد، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گوشت را در آن بریزید و خوب سرخ کنید، آب گوجه‌فرنگی و یا ۴ قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی را به آن افزوده و می‌گذاریم خوب پخته شود. ماکارونی را در آب جوشی که قبلاً آماده کرده‌ایم (آب جوش شامل آب‌لیمو، زردچوبه، روغن می‌باشد) ریخته و خوب می‌جوشانیم تا ماکارونی کاملاً مغز پخت شود و احتیاج به دم گذاشتن نداشته باشد. سپس آن را خارج کرده و آبکش می‌کنیم و خوب می‌شوئیم. رشته‌های ماکارونی باید کاملاً پخته باشد.

سپس آن را در ظرف نسوزی ریخته و مخلوط گوشت را در آن ریخته و با دو چنگال خوب مخلوط می‌کنیم و سپس پنیر پیتزا را روی آن رنده کرده و ۱ عدد فلفل دلمه‌ای را به تکه‌های بزرگ بریده و مابین ماکارونی‌ها قرار می‌دهیم، ۲ قاشق روغن زیتون را نیز روی ماکارونی می‌پاشیم. سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار داده و سپس از آن خارج می‌کنیم و در دیس پهنی قرار داده و با سیب‌زمینی سرخ شده و انواع سالاد میل کنید.

ماکارونی میگو

مواد مورد نیاز: میگو پاک کرده ۳۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، سس سفید ۱ لیوان، جعفری خرد شده ۱ فنجان، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را در روغن تفت دهید تا طلائی رنگ شود. نمک و زردچوبه و ادویه لازم

را زده میگو را تمیز کرده، شسته، و به مدت ۲۰ دقیقه در آب نمک و کمی زردچوبه بجوشانید و سپس رگ پشتی آن را گرفته و با پیاز تفت و سرخ کنید. فلفل سبز دلمه‌ای و جعفری خرد شده، رب گوجه‌فرنگی را با یک فنجان آب به مواد افزوده، بگذارید تا آهسته جوشیده و آب آن تبخیر شده و به روغن بیفتد. وقتی از پخت همهٔ مواد اطمینان حاصل کردید آن را کنار بگذارید.

مقداری آب و کمی نمک و آبلیمو و روغن را به جوش آورده، سپس ماکارونی‌ها را مانند سایر ماکارونی‌ها در آن ریخته و بگذارید بجوشد و وقتی مغزپخت شد آن را خارج کرده بشوئید و سپس در ظرف نسوزی ریخته و مابین آن از مخلوط ریخته و به مدت نیم ساعت در فر با حرارت ۳۵۰ درجه قرار دهید.

ماکارونی مغز گردو

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، نمک مقداری، سیر چند پر، مغز گردو ۱۰۰ گرم ، کره ۲۵ گرم، فلفل ۲ قاشق سوپخوری، خامه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماکارونی را در آب و نمک بپزید. سپس در آبکش ریخته و بگذارید خنک شود. سیرها را پوست بکنید و با کمی کره سرخ کنید. بگذارید با حرارت کم سرخ شود سپس آنها را از روی حرارت بردارید و خامه و فلفل به آن اضافه کنید و مخلوط کنید تا بصورت سس درآید. ماکارونی پخته را در دیس بکشید و روی آن را از سسی که تهیه دیده‌اید بریزید و سرو کنید.

ماکارونی گوشت

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، با دو سه قاشق روغن سرخ کنید. گوشت را به آن افزوده، کمی تفت دهید صبر کنید تا آب گوشت گرفته شود. فلفل را خلال کرده، به گوشت بیفزائید و تفت دهید، رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه را در یک لیوان آب حل کرده

و به گوشت اضافه کنید و بگذارید بجوشد و آب گوشت نیز خشک شود. ظرف بزرگ را پر از آب کرده، دو قاشق مرباخوری نمک و یک قاشق آبلیمو و یک قاشق روغن و کمی زردچوبه در آن بریزید و بگذارید بجوشد.

وقتی بجوش آمد ماکارونی را نیز در آب بریزید و کمی هم بزنید. وقتی مغز ماکارونی پخته شد آن را در آبکش ریخته مقداری آب سرد روی آن بریزید تا شوری و لزجی آن از بین برود. کف قابلمه مناسبی را دو تا سه قاشق روغن ریخته تکه‌ای نان لواش کف قابلمه بگذارید. مقداری از ماکارونی را روی نان ریخته کمی از مایه گوشت روی ماکارونی ریخته دوباره ماکارونی بعد بقیه گوشت در آخر نیز ماکارونی ریخته و مانند دمی‌ها به صورت مخروط در آورید و بگذارید دم بیاید.

ماکارونی قلوه

مواد مورد نیاز: قلوه ۴ تا ۸ عدد، ماکارونی ۷۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، لیموترش به اندازه، پیاز ۲ عدد.

طرز تهیه: قلوه‌ها را شسته و خرد کرده و با مقداری پیاز و جعفری خرد نموده در روغن سرخ کنید و به آن مقداری آب گوجه‌فرنگی اضافه کنید تا بپزد. ماکارونی‌ها را هم جدا در آب جوش ریخته و وقتی خوب پخته شد، از آبکش رد نمائید بعد ته دیگ مقداری روغن بریزید وقتی روغن داغ شد، نصف از ماکارانی‌ها را ته دیگ بگذارید و قلوه را روی آن بریزید و بقیهٔ ماکارونی‌ها را روی آن بریزید و آن را مثل پلو دم نمائید.

اسپاگتی به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، رب گوجه فرنگی ۵ قاشق غذاخوری، کره ۵۰ گرم، پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: آب جوش تهیه کرده و به آن آبلیمو و نمک و روغن و کمی ادویه اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد. وقتی جوش آمد ماکارونی‌ها را یکدست بدون خرد کردن در آن بریزید. برای اینکار بهتر است قابلمه بزرگی را انتخاب کرده تا ماکارونی‌ها کاملاً

در آن جای بگیرید. می‌گذاریم خوب بجوشد تا ماکارونی مغز پخت و کاملاً پخته و نرم شود. سپس آن را به سرعت در آب‌کش ریخته و همهٔ رشته‌ها را با آب سرد می‌شوئیم و جدا می‌کنیم. در حین جوش آمدن آب ۲ عدد پیاز را در گوشت رنده کرده و خوب هم می‌زنیم و نمک و فلفل و ادویه لازم به آن می‌زنیم و به مدت نیم ساعت کنار می‌گذاریم. ۲ عدد پیاز باقی مانده را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، به آن هم کمی ادویه می‌زنیم و سپس گوشت را در آن ریخته و سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی را نیز به آن افزوده و می‌گذاریم کاملاً پخته شود.

سپس ماکارونی‌ها را در ظرف نسوزی ریخته و مواد گوشتی را با آن مخلوط می‌کنیم طوری که همه قسمت‌های ماکارونی را گوشت بپوشاند. سپس اگر تمایل داشتید مقداری پنیر پیتزا روی آن رنده کنید و مدت کوتاهی در فر بگذارید و اگر نه همانطور سر میز سرو کنید.

ماکارونی ماهی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، ماهی ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و دارچین به اندازه لازم، گوجه‌فرنگی ۸ عدد، زعفران چند پر، میخک ۳ عدد، برگ بو چند برگ.

طرز تهیه: ماهی را پوست کنده و آن را به قطعات کبابی قطعه کرده و در آب پیاز و کمی نمک به مدت ۱۵ دقیقه می‌خوابانیم. سپس تکه‌های ماهی را از آب نمک و پیاز خارج کرده و در روزنامه یا پارچه تمیزی خشک و سرخ می‌نمائیم. پیاز را پس از خرد نمودن سرخ می‌کنیم و به آن زردچوبه و گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه‌جات را اضافه می‌کنیم. به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم حرارت می‌دهیم تا آب گوجه‌فرنگی بخار شود.

۲۵۰ گرم ماکارونی را در آب می‌جوشانیم و آنرا صاف و به مدت ۵ دقیقه در آب سرد قرار می‌دهیم و مجدداً صاف می‌کنیم. در ته قابلمه روغن ریخته ابتدا ماکارونی سپس گوشت و همین کار را ادامه می‌دهیم تا هر دو تمام شود. سپس روی آن یک قاشق دارچین کوبیده، چند پر زعفران سائیده، میخک، برگ بو را افزوده و به مدت ۲۵ دقیقه با حرارت ملایم دم می‌گذاریم.

ماکارونی ماهی به طریق دیگر

مواد مورد نیاز: ماهی ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ تا ۶ عدد، ماکارونی ۷۰۰ گرم، نمک، فلفل، ادویه به قدر لازم، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، دارچین کمی، زعفران آب شده ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ماهی را پوست کنده باندازه قطعات کبابی قطعه نموده و در آب پیاز و کمی نمک بمدت ۱۵ دقیقه می‌خوابانیم سپس تکه‌های ماهی را از آب نمک و پیاز خارج کرده و در کاغذ یا پارچه تمیزی خشک و سرخ می‌کنیم. سپس ۱ عدد پیاز را پس از خرد نمودن سرخ می‌کنیم و به آن ادویه، گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل می‌افزائیم و ماهیهای سرخ شده را ریز نموده و روی آن می‌ریزیم و بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم حرارت می‌دهیم تا آب گوجه‌فرنگی برچیده شود.

ماکارونی را در آب می‌جوشانیم و آن را صاف و بمدت ۵ دقیقه در آب سرد قرار می‌دهیم و مجدداً صاف می‌کنیم. در ته قابلمه روغن ریخته ابتدا ماکارونی سپس گوشت و همین کار را ادامه می‌دهیم تا گوشت و ماکارونی تمام شود. سپس روی آن یک قاشق دارچین کوبیدیه یک قاشق زعفران آب شده و ۳ عدد میخک یا ۲ برگ بو می‌افزائیم و بمدت ۳۵ دقیقه با حرارت ملایم می‌گذاریم دم بکشد.

ماکارونی قارچ و میگو

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، میگوی ۲۰۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، پیاز (سرخ شده) ۲ عدد، سیر چند پر، گوجه‌فرنگی ۵۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به اندازه.

طرز تهیه: ظرفی را آب می‌کنیم و می‌گذاریم جوش بیاید، میگوها را در آب جوش می‌اندازیم، کمی که نرم شد از روی آتش برمی‌داریم و در صافی می‌ریزیم پوست میگو را می‌گیریم. ماکارونی را قبلاً طبق دستور طبخ و آماده می‌کنیم و قارچ را خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم رب گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل می‌کنیم و پیاز سرخ شده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و رب گوجه‌فرنگی را داخل پیاز سرخ شده می‌ریزیم، سپس میگو و قارچ را داخل این سس می‌ریزیم و کمی بهم می‌زنیم.

پوست گوجه‌فرنگی را می‌گیریم (برای گرفتن پوست گوجه‌فرنگی آنها را در داخل آب جوش میاندازم و بلافاصله پوست آنها را میگیریم گوشت گوجه‌فرنگی را قطعه قطعه کوچک خرد میکنم و تخم آن‌هار ا میگیریم و داخل مایه قارچ و میگو مـی‌ریزم و می‌گذاریم چند جوش بزند و کمی نمک و فلفل می‌زنیم سپس ماکارونی را در ظرفی می‌ریزیم و ۵۰ گرم باقیمانده کره را روی ماکارونی قرار می‌دهیم و میگذاریم روی آتش تا کره آب شود، ماکارونی را با سایر مواد مخلوط میکنیم و جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و در دیس می‌کشیم.

نوع دیگر ماکارونی ماهی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، ماهی پاک کرده ۵۰۰ گرم، سس گوجه‌فرنگی ۲ فنجان، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: ماکارونی را طبخ دستور تهیه ماکارونی آماده می‌کنیم و ماهی را قطعه قطعه می‌کنیم و تیغهای آنرا می‌گیریم قطعات ماهی باید کمی کوچک باشد. ماهی را می‌شوئیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و آنها را در ظرفی می‌گذاریم و ۵۰ گرم کره روی آن قرار می‌دهیم و چند دقیقه روی خرارت ملایم میگذاریم تا کره آب شود، بعد در دیس یک ردیف ماکارونی و کمی سس گوجه‌فرنگی و یک ردیف ماهی میریزیم و روی ماهی را با ماکارونی میپوشانیم، سس گوجه‌فرنگی را روی ماکارونی میریزیم و اگر تمایل داشتید کمی پنیر چرب رنده شده روی آن بپاشیم این ماکارونی را با سس سفید یا سس بشامل نیز می‌توان تهیه کرد.

ماکارونی با سس

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، سس سفید ۱ لیوان، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: ماکارونی را طبق دستور اسپاگتی تهیه کرده و سپس آن را در ظرف نسوزی قرار داده روی آن ۱ لیوان سس سفید مخلوط با رب گوجه‌فرنگی ریخته و پنیر پیتزا را روی آن رنده کنید و بگذارید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در فر برشته شود.

ماکارونی حبوبات

مواد مورد نیاز: لوبیاچیتی ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۶ قاشق غذاخوری، آرد ۲ قاشق غذاخوری ، ماکارونی ۷۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه کمی.

طرز تهیه: لوبیا چیتی را تمیز کرده، شسته ۲ لیوان آب بگذارید بپزد. (طوری که وقتی پخته شد کاملاً آبش به خوردش برود و کمتر از یک فنجان آب داشته باشد) پیاز داغ تهیه کرده و سپس آرد را در آن تفت دهید. رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و وقتی لوبیاها پخت آنها را نیز به پیاز داغ بیفزائید. فلفل سبز دلمه‌ای و کمی نمک و فلفل و ادویه نیز به لوبیا اضافه کنید و بگذارید آب لوبیا کاملاً خشک شود. ظرف بزرگی را پر از آب کرده بگذارید بجوشد.

با یک قاشق غذاخوری نمک و نصف فنجان آب لیمو و یک یا دو قاشق روغن به آب اضافه کرده، هم بزنید. ماکارونی را در آبجوش ریخته یک تا چند بار هم بزنید و صبر کنید تا مغز ماکارونی پخته شود. ماکارونی را در آبکش ریخته. ماکارونی را با آب سرد بشوييد تا شوری و لزجی آن از بین برود. کف قابلمه را مقداری روغن ریخته، چند قطعه نان لواش بگذارید و ماکارونی را در قابلمه دم کنید. ماکارونی آماده را در دیس کشیده، لابلای آنرا لوبیا چیتی بریزید روی دیس را مقداری جعفری خرد شده بپاشید.

ماکارونی سبزیجات

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پنیر کش‌دار ۲۰۰ گرم، سس بشامل ۱ فنجان، سبزی خرد شده (جعفری، گشنیز) ۲۰۰ گرم، گردو ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل‌کمی

طرز تهیه: ماکارونی را در آب جوشیده مانند سایر ماکارونی ها بریزید و بگذارید مغز پخت شود و سپس آبکش کنید و خوب بشوئید. کف ظرف مناسبی را مقداری پنیر رنده شده و یک ردیف ماکارونی و کمی سُس بشامل و پنیر رنده شده روی آن بریزید و دوباره مقداری ماکارونی و سُس بشامل و بهمین ترتیب تا مواد تمام شوند. در آخر کره را داغ کرده، روی ماکارونی بریزید.

ظرف را در فر گذاشته تا با حرارت ۳۵۰ درجه به مدت نیمساعت ماکارونی پخته

شوند و روی آن کمی طلائی رنگ شود. ماکارونی پخته را در ظرف مناسب کشیده، مقداری سبزی خرد شده و گردوی خرد شده روی آن بپاشید. روغن را گرم کرده روی ماکارونی بریزید.

ماکارونی ژامبون

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، کالباس یا ژامبون ۳۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، سبزیجات خرد شده یک فنجان.

طرز تهیه: قابلمه‌ای را از آب پر کرده و بجوشانید. سپس یک قاشق غذاخوری نمک و نصف فنجان آبلیمو و یک تا دو قاشق روغن در آب ماکارونی بریزید. ماکارونی را در آب ریخته هم بزنید صبر کنید تا مغز ماکارونی پخته شود. ماکارونی را در آبکش ریخته با آب سرد ماکارونی را در قابلمه بریزید و لابلای آنرا کالباس و پیاز داغ بپاشید و دم کنید.

نیمساعت برای دم کشیدن ماکارونی کافی می‌باشد. هنگام کشیدن ماکارونی در ظرف روغن فراوان را داغ کرده روی آن بریزید و مقداری سبزی خرد شده روی ماکارونی بپاشید. تخم‌مرغها را که قبلاً پخته‌اید روی آن رنده کنید.

ماکارونی سوسیس

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سوسیس ۳۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی تازه ۶ تا ۸ عدد، فلفل دلمه‌ای سبز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز را در مقداری روغن تفت داده، سرخ کنید. سیب‌زمینی و فلفل را که قبلاً خرد کرده‌اید به آن بیفزائید و تفت دهید. سوسیس را حلقه حلقه کرده پس از پخت کامل سیب زمینی به آنها بیفزائید و سرخ کنید. گوجه‌فرنگیها را رنده کرده و آب آن را صاف کنید و نمک و فلفل و ادویه و زده به مخلوط افزوده بگذارید کمی بجوشد و آب آن تبخیر شود.

قابلمه نسبتاً بزرگی را پر از آب کرده، بگذارید بجوشد یک قاشق غذاخوری نمک و

نصف فنجان آبلیمو و یک قاشق روغن به آن افزوده، ماکارونی خرد شده را در آب بریزید و هم بزنید، صبر کنید تا مغز ماکارونی پخته شود. ماکارونی را در آبکش ریخته با آب سرد بشوئید تا شوری و لزجی آنها از بین برود. کف قابلمه را مقداری روغن ریخته چند قطعه نان لواش بگذارید. ماکارونیها را در قابلمه بریزید و کمی نمک و فلفل زده مقداری کره خرد شده روی آنها بپاشید. ده دقیقه روی آتش ملایم بگذارید. ماکارونی آماده را در دیس کشیده، لابلای آنرا پنیر رنده شده بپاشید و روی آنرا مقداری سُس گوجه‌فرنگی و کمی جعفری خرد شده بریزید.

نوع دیگر ماکارونی

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پنیر چرب ۲۰۰ گرم، کره ۵۰ گرم، سس بشامل ۱ لیوان، نمک و فلفل به مقدار کم.

طرز تهیه: ماکارونی را مانند سایر ماکارونی‌ها طبخ و اماده می‌کنیم و ته ظرف نسوز مناسبی را کمی پنیر رنده شده می‌پاشیم. بعد یک ردیف ماکارونی می‌ریزیم و کمی سس و کمی پنیر رنده شده و باز کمی ماکارونی و بهمین ترتیب مواد را میریزیم تا تمام شود. کمی پنیر روی آن میپاشیم سپس کره را داغ میکنیم و روی آن میدهیم بعد ظرف را روی پنجرهٔ آخر فر بطرف بالا قرار میدهیم تا باحرارت ۳۵۰ درجه نیمساعت بماند و کمی روی آن برشته شود.

ماکارونی کالباس

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، کالباس ۲۰۰ گرم، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد، خامه ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل باندازه.

طرز تهیه: ماکارونی را مانند سایر ماکارونی‌ها اماده می‌کنیم. کالباس را به شکل خلال خرد می‌نمائیم و کره را در ظرفی می‌ریزم و روی اتش می‌گذاریم. کالباس را در کره یک تفت می‌دهیم زرده‌های تخم‌مرغ را کمی می‌زنیم و کم کم داخل کالباس می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم تخم‌مرغ که یکی دو جوش زد کالباس را از روی آتش برمداریم و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم کالباس را با ماکارونی آماده شده مخلوط می‌کنیم و در

دیس می‌کشیم.

نوع دیگر ماکارونی

مواد مورد نیاز: ماکارونی صدفی ۷۰۰ گرم، گوشت چرخ شده ۲۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۳ قاشق سوپخوری، کره یا روغن مایع ۳ قاشق سوپخوری، سس گوجه‌فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، پیاز (سرخ کرده) ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: ماکارونی را مانند تهیه سایر ماکارونی‌ها طبخ و آماده میکنیم، بعد گوشت را با پیاز کمی سرخ می‌کنیم، رب گوجه‌فرنگی را در لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و نمک و فلفل می‌زنیم و میگذاریم آبگوشت کمی تبخیر شود. سپس ته ظرف نسوزی را که بهتر است وسط آن سوراخ باشد.

دو سه قاشق روغن یا کرهٔ آب کرده می‌ریزیم و یک سوم از ماکارونی را در این ظرف می‌ریزیم و نصف از گوشت و کمی جعفری را روی آن می‌ریزیم و باز نصف از بقیه ماکارونی روی گوشت می‌ریزیم و بقیه گوشت را روی آن می‌ریزیم و روی گوشت را با بقیهٔ ماکارونی می‌پوشانیم و در ظرف را می‌گذاریم و ظرف را میگذاریم کف فر با حرارت ۳۵۰ درجه نیمساعت از سه ربع بماند، بعد ظرف را بیرون می‌آوریم و ماکارونی را در ظرف برمی‌گردانیم و کمی از سس گوجه‌فرنگی روی ماکارونی می‌دهیم و اطراف ماکارونی را با جعفری تزیین میکنیم، جعفری خرد شده را با بقیه سس مخلوط می‌کنیم و در سس خوری می‌ریزیم.

لازانیا

مواد مورد نیاز: خمیر لازانیا ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز (سرخ کرده) ۲ عدد، پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم، سس گوجه‌فرنگی یا سس سفید ۱ پیمانه، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری.

توضیح آنکه تهیه خمیر لازانیا را بطور کامل قبلاً شرح داده‌ام تهیه کرده و به مستطیلهای به عرض و طول ده سانتیمتر آماده کنید. آن را مثل ماکارونی طبخ می‌نمائیم و مایه گوشت آنرا هم مثل مایه گوشت ماکارونی با گوشت طبخ می‌کنیم بعد در ظرف

نسوز مناسبی یک ردیف لازانیا و یک ردیف گوشت روی گوشت را باز یک ردیف لازانیا میریزیم، سس گوجه‌فرنگی را روی آن میدهیم و پنیر را رویش می‌پاشیم و ظرف را روی پنجره آخر فری که قبلاً گرم کرده‌ایم بطرف بالا با حرارت ۴۵۰ درجه بمدت نیم ساعت قرار می‌دهیم تا روی آن کمی برشته شود.

لازانیا به طریقی دیگر

مواد مورد نیاز: خمیر مخصوص لازانیا ۵۰۰ گرم، سوسیس یا کالباس ۵۰۰ گرم، پنیر پیتزا رنده شده ۲۰۰ گرم، قارچ پخته ۲۰۰ گرم، پیاز (سرخ کرده) ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، سس بشامل یا سفید ۱ لیوان، کره ۱۰۰ گرم، خامه ۱۰۰ گرم، آبگوشت یک لیوان، نمک وفلفل بقدر کافی

طرز تهیه: قارچ و سوسیس یا کالباس را ریز خرد می‌کنیم با پیاز سرخ کرده کمی سرخ می‌کنیم آب گوشت و رب گوجه‌فرنگی را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود کمی نمک و فلفل می‌زنیم نصف لیوان از سس را به آن مخلوط می‌نمائیم میگذاریم آهسته چند جوش بزند و در ظرفی آب میریزیم یک قاشق روغـ ـ یک قاشق نمک به آب اضافه کرده میگذاریم بجوشد خمیر لازانیا را از هم جدا نموده ـاخل آب قرار میدهیم تا جوش آید.

کاملاً نرم شود (زیاد له نگردد) بعد آنرا در صافی میریزیم پارچه‌ای را روی میز پهن می‌کنیم خمیرها را یکی یک روی پارچه قرار میدهیم که آب آن برود و بهم نچسبد ته ظرف نسوز مستطیل شکل را کمی چرب می‌کنیم یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایهٔ گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن میریزیم کمی پنیر رویش می‌پاشیم یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار میدهیم و بقیه گوشت را روی آن میریزیم و باز کمی پنیر رویش می‌پاشیم با چند ورقه خمیر لازانیا روی آنرا می‌پوشانیم بقیه سس را روی آن می‌ریزیم و بقیه پنیر را هم رویش می‌پاشیم و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع ساعت طبخ می‌نمائیم تا روی آن طلائی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم. کافی است که روی آن طلائی شود.

ماکارونی بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۶ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، پودر نان سوخاری ۲ قاشق سوپخوری، ماکارونی ۷۰۰ گرم، پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم، سیر خرد شده چند پر.

طرز تهیه: بادمجانها را از درازا به ورقه‌های نازک ببرید، کمی نمک بزنید بطوریکه آب آن خارج شود. آنها را بشوئید و خشک کنید. بعد در تخم‌مرغی که قبلاً زده و آماده کرده‌اید فرو کنید. نان سوخاری پودر شده را رویشان بپاشید و در روغن زیاد سرخ کنید.

وقتی سرخ شدند آنها را به روی کاغذ بگذارید که روغنشان خارج شود. بعد از اینکه ماکارونی را پختید و آبکش کردید، پنیر رنده شده را به روی آن بپاشید. بعد در حالیکه مرتباً بهم می‌زنید بادنجانها را به آن اضافه کنید. در یک تاوه کمی روغن بریزید. کمی سیر خرد شده را در آن سرخ کنید. بعد دو یا سه عدد فلفل قرمز تند را خرد کرده سرخ کنید. و در حالیکه کاملاً داغ هستند آن را به روی ماکارونی و بادنجان بریزید. بهتر است از بادنجانهای دلمه‌ای برای این کار استفاده کنید.

اسپاگتی به طرز دیگر

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، پیاز (رنده شده) ۲ عدد، سس گوجه‌فرنگی ۵ قاشق غذاخوری، برگ بو ۲ برگ، تخم‌مرغ ۲ عدد، روغن زیتون و یا خود زیتون ۳ قاشق سوپخوری، مرزه تازه ۲ قاشق مرباخوری، پنیر رنده شده ۱۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی (خرد شده) ۶ عدد، نمک و فلفل و ادویه باندازه لازم، نان سفید خشک ۴ برش، جعفری (ساطوری شده) ۳ قاشق سوپخوری، فلفل به قدر لازم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، مرزه خشک ۱ قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: ماکارونی را مانند دستور تهیه اسپاگتی آماده می‌کنیم. پیاز ریز شده را در روغن زیتون داغ می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. سس گوجه‌فرنگی و گوشت و گوجه‌فرنگی خرد شده و نمک و فلفل و برگ‌بو و گرد مرزه را به روغن زیتون اضافه کرده با یک فنجان آب ۳۰ دقیقه می‌گذاریم با بخار بپزد و پس از پختن برگ‌بو را بیرون می‌آوریم. نان را در کمی آب برای مدت ۲ الی ۳ دقیقه خیس می‌کنیم بعد نان را بیرون آورده فشار

می‌دهیم. نان فشرده شده را با گوشت و تخم‌مرغ و پنیر و جعفری و نمک و مرزه مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم.

از مواد مخلوط شده دومی کوفته‌ها را درست می‌کنیم (می‌توانیم از این مقدار در حدود ۲۰ عدد کوفته آماده کنیم). کوفته‌ها را در روغن زیتون کم سرخ می‌کنیم و به سسی که درست کرده‌ایم اضافه می‌نمائیم و مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. می‌توانیم پس از پختن کوفته‌ها را در کاسه جداگانه سرو کنیم و یا اینکه روی اسپاگتی بریزیم. اگر میل داشتیم پنیر رنده شده روی آن می‌پاشیم.

ماکارونی تنوری

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، شیر ۱ فنجان، کره ۵ قاشق غذاخوری ، پنیر کش‌دار ۲۰۰ گرم ، نان لواش ۵ قطعه کوچک.

طرز تهیه: کره را در قابلمه ریخته آب کنید. چند تکه نان لواش در ظرف نسوزی گذاشته ماکارونی را که قبلاً پخته و آبکش کرده‌ایم روی نان لواش بریزید. تخم‌مرغها را زده با شیر و پنیر رنده شده مخلوط کرده روی ماکارونی بریزید. چند قطعه کره روی ماکارونی ریخته ماکارونی را در فر گذاشته تا با حرارت ۳۵۰ درجه به مدت نیم ساعت پخته شود.

ماکارونی عسل

مواد مورد نیاز: مغز فندق و گردو ۲۰۰ گرم، ماکارونی ۷۰۰ گرم، نمک و کره و عسل به اندازه لازم، لیموترش ۱ عدد.

طرز تهیه: ماکارونی را در آب و نمک بپزید و در آبکش شسته، بگذارید تا خنک شود. در این مدت فندق‌ها و گردو را بشکنید و مغزشان را جدا کنید. در یک ظرف کیک‌پزی کمی روغن بزنید و ماکارونی‌ها را دسته دسته درون آن قرار داده و آب لیمو نیز روی آن بریزید. سپس آن را با مغز گردو و فندق تزئین کنید و رویش عسل بریزید و بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر با حرارت کم بصورت گراتینه در آید و همانطور گرم سرو کنید.

ماکارونی قارچ

مواد مورد نیاز: ماکارونی ۷۰۰ گرم، قارچ ۷۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پیاز داغ تهیه کرده و نمک و فلفل و ادویه به آن می‌افزائیم و سپس قارچ‌ها را که قبلاً تمیز شسته و یکدست خرد کرده‌ایم به آن می‌افزائیم و خوب تفت می‌دهیم، فلفل سبز دلمه‌ای را نیز خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم و سپس رب گوجه‌فرنگی را با یک استکان آب مخلوط کرده و به آن کمی فلفل سیاه زده و به مخلوط اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم همه با هم کاملاً پخته شود.

سپس آن را کنار می‌گذاریم. ماکارونی را مانند تهیه سایر ماکارونی‌ها آماده کرده و سپس قابلمه‌ای را آماده کرده کف آن را تعدادی سیب‌زمینی حلقه شده می‌گذاریم و روی آن را روغن مایع ریخته و به روغن آغشته می‌کنیم و سپس مواد را لایه لایه با قارچ در دیگ می‌ریزیم و سپس درب آن را گذاشته و دم می‌کنیم. موقع سرو با انواع سالاد و ماست آن را میل نمائید.

نوع دیگر اسپاگتی

مواد مورد نیاز: پیاز ۴ عدد، سس گوجه‌فرنگی ۱۰۰ گرم، برگ بو چند برگ، تخم‌مرغ ۲ عدد، سس تند گوجه ۵۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، مرزه تازه (خرد شده) ۲ قاشق غذاخوری، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، مغز نان سفید ۱۰۰ گرم، جعفری خردشده ۱۰۰ گرم، شکر ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پیاز را ریز کرده و با روغن زیتون تفت می‌دهیم. نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گوشت را به آن اضافه می‌کنیم، می‌گذاریم تا گوشت خوب سرخ شود. با سس گوجه‌فرنگی تند و شکر و مرزه یک سس مخلوط درست می‌کنیم. گوجه‌فرنگیها را خرد کرده پس از کشیده شدن آب گوشت به آن می‌افزائیم اگر دوست داشتید می‌توانید آن‌ها را رنده کرده و آب گوجه‌فرنگی را به آن بیافزائید. سپس سسی که درست کرده‌ایم به آن

افزوده و برگ بو را نیز در گوشت ریخته و یک استکان آب به همه اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد کاملاً پخته شود. در این حین ماکارونی را مانند تهیه اسپاگتی جوشانده و مغز پخت که شد آبکش کرده و خوب می‌شوئیم و سپس در ظرف نسوزی ریخته و همهٔ مواد سرخ شده را با آن مخلوط کرده و روی آن سس گوجه‌فرنگی و پنیر پیتزا رنده شده ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه می‌گذاریم تا روی آن کمی برشته شود.



ساندویچ‌ها

ساندویچ غذایی است که معمولاً بین روز و به عنوان غذای سرپایی در نظر گرفته شده و تهیه آن هم مانند هضم آن سریع می‌باشد، می‌توانید موادی را که دوست دارید به آن افزوده یا کاهش دهید، به علاوه بهتر است ساندویچ‌ها را با جوانهٔ گندم نیز همراه کرده و یکبار هم شده امتحان نمائید. برخی از کشورها مانند سوئد و دانمارک ساندویچ‌ها را به صورت روباز تهیه می‌کنند، بدین صورت که نان‌های تست‌شده یا تازه را برش داده و روی آن را کره زده و مواد را روی آن می‌گذارند و در سینی می‌چینند، البته چگونگی تهیهٔ آن بسیار راحت است و چه بهتر که با مواد پرانرژی و سبزیجات تهیه شوند.

ساندویچ سرد

مواد مورد نیاز: سس مایونز ۱ فنجان، زیتون سیاه ۲۰ عدد، اسفناج چند برگ، گوشت پخته شده یا ژامبون ۸ ورقه، کاهو چند برگ، خیارشور ۴ عدد، نان سفید ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۳ عدد، نمک و فلفل کمی.

طرز تهیه: گوشت را که از پیش همراه با پیاز و آب و نمک کاملاً پخته‌ایم و آماده کرده‌ایم و یا ژامبون را با سس مایونز کاملاً آغشته کرده و کمی فلفل می‌زنیم و درون نان قرار می‌دهیم، زیتون‌ها را نیز از هسته جدا کرده همراه با اسفناج و کاهوی قطعه قطعه شده به داخل ژامبون می‌گذاریم، خیارشور و گوجه‌فرنگی را نیز به آن اضافه می‌کنیم و ورقهٔ دیگری گوشت یا ژامبون روی همهٔ این مواد قرار می‌دهیم.

ساندویچ همبرگر

مواد مورد نیاز: همبرگر ۴ عدد، خیار شور ۸ عدد، پیاز ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد،

جعفری ۱ قاشق غذاخوری، کاهو چند برگ، سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری، سس گوجه‌فرنگی تند ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: نانهای ساندویچ همبرگر را آماده کرده و از پهلو برش می‌دهیم. اگر مایل باشید مقدار کمی کره به داخل نان می‌زنیم. همبرها را بدون برش دادن به صورت گرد سرخ می‌نمائیم و کمی فلفل نیز در صورت تمایل روی آن بپاشید. سس مایونز و سس گوجه‌فرنگی را با هم مخلوط کرده، جعفری خرد کرده را همراه با پیاز خلال کرده و کاهو ریز کرده در سس مخلوط کنید.

همبرگرهای سرخ شده را درون نان با دقت جا بدهید، روی آن را با خلال گوجه‌فرنگی بپوشانید، خیارشور را نیز قطعه قطعه کرده درون نان بگذارید، با قاشق از مخلوط سس‌ها در آن می‌ریزیم و در بشقابها چیده برای سرو آماده می‌کنیم. روی آن را نیز می‌توانید چند پر جعفری تازه، خلال‌های گوجه و خیارشور قرار دهید. برای تزئین می‌توانید وقتی ساندویچ همبر را آماده کردید ۴ خیار شور را آماده کنید و نصف آن را در همبر فرو کنید و نصف دیگر آن بیرون باشد و با سس دو چشم گرد روی آن رسم کنید، بدین صورت تصویر یک قورباغه که در حال کشیدن سیگار برگ است را درست کرده‌اید.

ساندویچ سوسیس بندری

مواد مورد نیاز: سوسیس ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۲ عدد، سس گوجه فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، پیاز ۴ عدد، روغن به اندازه لازم، خیارشور ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل قرمز به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد می‌کنیم و در تابه با روغن خوب تفت می‌دهیم، به آن نمک و فلفل قرمز و ادویه اضافه می‌کنیم، سیب‌زمینی را نیز که قبلاً خوب پخته‌ایم خرد کرده یا رنده می‌کنیم و به آن می‌افزائیم وقتی هر دو خوب تفت خوردند به آن سوسیس‌های حلقه حلقه شده را اضافه می‌کنیم. در آخر سس گوجه‌فرنگی تند یا رب گوجه‌فرنگی اضافه کرده از روی آتش برمی‌داریم و به طریق سایر ساندویچ‌ها تهیه می‌کنیم.

ساندویچ زبان

مواد مورد نیاز: زبان گاو ۱ عدد، خیارشور ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سس تند به اندازه کافی، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: زبان را تمیز شسته با مقداری آب و نمک و کمی ادویه یا و یک عدد پیاز روی آتش ملایم گذاشته بپزید، وقتی زبان کاملاً پخت پوست روی آن را جدا کنید و آنرا به صورت ورقه‌های نازک ببرید. خیارشور و گوجه‌فرنگی و پیاز را حلقه کرده و جعفری را خرد کنید. روی هر تکه نان ساندویچ، یک یا دو ورقه گوشت، دو حلقه خیارشور و دو حلقه گوجه‌فرنگی گذاشته با مقداری جعفری خرد شده تزئین کنید.

ساندویچ مغز

مواد مورد نیاز: مغز ۲ عدد، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، خیارشور ۳ عدد، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم، پیاز ۱ عدد.

طرز تهیه: ابتدا مغز را در آب سرد قرار دهید و خیلی ظریف رگ و ریشه آنرا جدا کنید. بعد آنرا در ظرف مناسب گذاشته با یک لیوان آب و یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک و ادویه روی آتش بگذارید تا به مدت نیم ساعت طبخ شود. وقتی مغزها پخته شد، آنها را از آب بیرون آورده، در آبکش بگذارید تا آب آن گرفته شود. مغزها را در بشقاب گذاشته با پشت چنگال له‌کنید. روی تکه‌های نان به میزان دلخواه کره مالیده مقداری مغز و کمی خیار شور و جعفری خرد شده اضافه کرده، نمک و فلفل بزنید و سرو کنید.

ساندویچ جگر

مواد مورد نیاز: جگر گوسفند ۲۵۰ گرم، لیموترش ۴ عدد، جعفری ۴ قاشق سوپخوری، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، پیاز ۵ عدد، خیارشور ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به‌اندازه.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون یا روغن مایع سرخ کنید، نمک و فلفل و ادویه را نیز به آن اضافه کنید. جگر را شسته، یک اندازه خرد کنید و به پیاز بیفزایید و تفت دهید و درب آن را بگذارید تا آب از خود پس دهد و بپزد و آنگاه بگذارید آب جگر خشک شود، بعد آب لیموترش‌ها را گرفته و به آن بیفزائید و با یک لیوان آب بگذارید،

حرارت را کم کنید و بگذارید بپزد. اگر آب آن کم بود یک استکان آب جوشیده به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد و کاملاً آب آن خشک شود. در صورت تمایل می‌توانید در حین پخت ۱ قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید. وقتی آماده شد نان‌ها را آماده کنید و با جگر، جعفری، خیارشور آن را همراه سازید.

نوع دیگر ساندویچ جگر

مواد مورد نیاز: جگر مرغ یا بره ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، لیموترش ۴ عدد، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل‌به اندازه لازم

طرز تهیه: جگر را خرد کرده، شسته، در صورتی که از جگر بره استفاده می‌کنید رگ و ریشه آنرا جدا کنید. مقداری روغن زیتون را در تاوه ریخته گرم کنید، پیازها را در روغن تفت داده و نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم.

جگر خرد شده را به آن افزوده، تفت دهید به اندازه‌ای که آب جگر خشک شده و جگر سرخ شود. جعفری خرد شده و آبلیمو و مقداری نمک و فلفل و بقیه روغن زیتون به جگر اضافه کرده، مخلوط کنید. سپس روی نانهای آماده شده را از مایه جگر مالیده و با زیتون سبز و چند شاخه یا برگ جعفری تزیین کنید.

ساندویچ مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ، مغز بادام ۱۰۰ گرم، جعفری و نعنا ۲ قاشق غذاخوری، سس مایونز ۱ فنجان، کاهو چندبرگ، نان سفید ۴ عدد، نمک و زردچوبه به اندازه لازم.

طرز تهیه: مرغ را که قبلاً با یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه پخته‌اید از آب خارج کرده و خوب ریز کنید و داخل نان‌ها قرار دهید، جعفری و نعنا را ساطوری کرده داخل نان قرار دهید، مغزبادام، سس مایونز، کاهوی خرد شده را نیز به آن اضافه کنید و میل نمائید.

نوع دیگر ساندویچ مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ به اندازه لازم، پیاز ۱ عدد، سس مایونز ۱ فنجان، نمک و فلفل و

زردچوبه و دارچین به اندازه لازم، کره ۱ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی خرد شده ۲ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، نان سفید ۴ عدد، خیارشور ۴ عدد.

طرز تهیه: مرغ را با آب و پیاز و کمی نمک و زردچوبه بگذارید بپزد. وقتی پخت آن را از آب خارج کرده، تکه تکه کنید. فلفل و نمک و زردچوبه و دارچین و آرد را مخلوط کنید و روی مرغ بپاشید و بگذارید با کره خوب سرخ شود. وقتی آماده شد، همراه با بقیه مواد آماده کرده در نان‌ها قرار دهید و میل نمائید.

ساندویچ پنیر

مواد مورد نیاز: پنیر ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، سس مایونز ۴ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: پنیر را از رنده ریز یا چرخ رد می‌کنیم، بعد تخم‌مرغ‌ها را که از قبل پخته‌ایم، رنده و با پنیر مخلوط می‌کنیم آنگاه در سس مایونز کمی نمک در صورتیکه پنیر شور نباشد می‌ریزیم و مایه تخم‌مرغ و پنیر را با این سس مخلوط می‌کنیم سپس روی نان قالب زده کمی کره یا سس مایونز میمالیم و بعد از مایهٔ آماده روی آن می‌مالیم و با پشت کارد آنرا صاف‌می‌کنیم و با $\frac{1}{2}$ بادام و یا نصف گردوی پوست گرفته تزئین می‌کنیم.

نوع دیگر ساندویچ پنیر

مواد مورد نیاز: پنیر معمولی یا چرب رنده شده ۲۰۰ گرم، خامه ۴ قاشق غذاخوری، ترخون و جعفری خرد شده دو قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: پنیر و خامه را مخلوط می‌کنیم و سبزی را می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا تمام مواد مخلوط شود، از مایه روی نان بریده شده میمالیم و روی آنرا با یکعدد بادام پوست گرفته بو داده تزیین می‌کنیم این مایه را هم ممکن است با قیف روی نان بریزیم و با یک نصف بادام روی آن را تزئین کنیم.

ساندویچ پنیر به طریقی دیگر

مواد مورد نیاز: نعنا چند پر، پیازچه ۴ عدد، ترخون و جعفری خرد شده دو قاشق

سوپخوری، پنیر ۲۰۰ گرم، خامه ۴ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پنیر سفید نرم را با چنگال له کرده، بعد آنرا با پیازچه و سایر سبزیجات ریز شده و خامه مخلوط کنید و روی یک ورقه‌های نان تست قرار دهید.

ساندویچ ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی از هر نوع که دوست دارید، کرفس ۱ ساقه، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، مغز گردو ۵۰ گرم، سس مایونز ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه دلخواه.

طرز تهیه: ماهی از هر نوع که دوست دارید را تمیز کرده، بشوئید و با آردسوخاری (یا آرد و نمک و ادویه و فلفل) خوب سرخ کنید، مواد فوق را (گردوی خرد شده، سس، برگهای خرد شده کرفس، جعفری، ماهی) با هم مخلوط کرده، وسط نان سفید قرار داده، میل کنید.

ساندویچ خاویار

مواد مورد نیاز: کنسرو خاویار ۱ قوطی، کره ۲ قاشق غذاخوری، نان ۴ عدد، جعفری خرد شده ۴ قاشق غذاخوری، لیموترش ۲ عدد، پیاز خرد شده ۱ عدد.

طرز تهیه: کنسرو خاویار را همراه با جعفری خرد کرده و پیاز خرد کرده مخلوط می‌کنیم و کره را نیز گرم کرده به صورت مایع در می‌آوریم، مخلوط را داخل نان‌ها جا داده و سرتاسر داخل آن را کره می‌ریزیم و برای میل کردن آماده می‌کنیم.

ساندویچ میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، سس تند فوری ۱ فنجان، جعفری ۱۰۰ گرم، ژامبون اسلامی ۲۰۰ گرم، نان سفید گرد ۴ عدد، لیموترش ۲ عدد، فلفل سبز تند ۲ عدد، کره کمی، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: میگو را تمیز کرده و آن را با کمی نمک و یک عدد پیاز در آب جوش بیاندازید و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس آبکش نموده و رگ پشتی آن را خارج کنید. یک عدد

تخم‌مرغ را در کاسه‌ای می‌شکنیم و فلفل و ادویه را با همزن برقی خوب زده، میگوها را درون آن می‌ریزیم، ۲ عدد تخم‌مرغ باقی مانده را هم می‌گذاریم بپزد تا سفت شود، جعفری را پاک کرده و شسته و ساطوری می‌کنیم. لیموترش را نیز حلقه حلقه می‌کنیم، فلفل را نیز به قطعات درشت می‌بریم تا اگر کسی دوست نداشت آن را از ساندویچ خود خارج سازد.

میگوها را با کمی کره خوب سرخ کرده تا مانند پفک شود. سپس از تابه خارج کرده درون سس تند فوری که از قبل حاضر کرده‌ایم می‌ریزیم. نان‌ها را حاضر کرده درون آنها یک ورقه ژامبون می‌گذاریم. میگو را از داخل سس بیرون آورده و بین هر نان تعدادی می‌گذاریم، جعفری خرد شده را روی میگو، تخم‌مرغ سفت حلقه حلقه شده را ما بین جعفری و میگو قرار داده و سپس یک لایهٔ دیگر ژامبون می‌گذاریم.

برای تزئین ساندویچ را در ۴ بشقاب چیده، در وسط ۴ حلقه ژامبون کمی جعفری تازه گذاشته و آن را لوله می‌کنیم و ۴ عدد خیارشور قلمی نازک و درسته نیز از داخل آن رد می‌کنیم و داخل بشقاب‌ها می‌چینیم.

ساندویچ تن

مواد مورد نیاز: تن ماهی ۱ قوطی، کره ۳ قاشق غذاخوری، نان سفید ۴ عدد، تخم‌مرغ ۲ عدد، خیارشور ۴ عدد، کاهو ۴ برگ، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، نمک به اندازه کافی.

طرز تهیه: کره را کمی حرارت دهید، تن‌ماهی را نیز در همراه با سایر مواد در نان‌ها جا دهید و روی آن کره بمالید. می‌توانید تعدادی زیتون نیز به آن اضافه کنید.

ساندویچ ماهی کیلکا

مواد مورد نیاز: ماهی کیلکا ۲۰۰ گرم، نان سفید ۴ عدد، تخم‌مرغ سفت ۲ عدد، جعفری ۲ قاشق غذاخوری، خیارشور ۴ عدد، کاهو چند برگ، کره ۱۰۰ گرم، نمک به اندازه کافی.

طرز تهیه: ماهی کیلکا که از ماهی‌های مخصوص شمال است و بسیار مقوی باید مورد توجه در تغذیه بچه‌ها قرار گیرد. ماهی را سرخ کنید و روی نان سفید مقداری کره یا مایونز بمالید، بعد ماهی‌ها را سرخ کرده را قرار دهید، کمی آب لیموترش و جعفری هم

روی ماهی بریزید. بقیه مواد آن را نیز طبق سلیقهٔ خود به ساندویچ اضافه نمائید.

ساندویچ ساردین

مواد مورد نیاز: تهیه این ساندویچ هم مانند ماهی تن می‌باشد، و موادی که دوست دارید به آن اضافه نموده و میل نمائید.

طرز تهیه: وسط یک نان سفید و یا روی یک برش نان تست چند عدد ساردین کنسرو شده قرار دهید. روی ساردین کمی آب لیموترش ریخته و چند حلقه تخم‌مرغ گذاشته و روی تخم‌مرغ هم کمی جعفری قرار دهید.

ساندویچ ماهی دودی

مواد مورد نیاز: تهیه این ساندویچ هم مانند سایر ساندویچ‌های ماهی می‌باشد، با این تفاوت که بهتر است نان تست استفاده کنید.

طرز تهیه: ساندویچ ماهی دودی هم از ساندویچ‌های لذیذ است. ماهی دودی پخته شده را به صورت ورقه‌های فوق‌العاده نازک ببرید. این ورقه‌ها را روی نان تست شده قرار دهید. بعد چند برش لیموترش را پوست بگیرید و روی ماهی دودی قرار دهید. کمی جعفری هم روی لیموترش بگذارید.

ساندویچ گوشت

مواد مورد نیاز: سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، کاهو چند برگ، خیار شور ۸ عدد، پیاز چه ۲ عدد، جعفری ۱ قاشق غذاخوری، سس گوجه‌فرنگی تند ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را با پیاز چرخ کرده و نمک و فلفل و ادویه، خوب هم می‌زنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. بعد آنرا با پیازچه، خیارشور، جعفری، فلفل قرمز یا سبز که همگی را خرد کرده‌اید مخلوط کنید و لای نان سفید قرار دهید. این مواد را با کمی مایونز هم می‌توانید مخلوط کنید.

ساندویچ تند

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۳ عدد، فندق و گردو ۷۵ گرم، پیاز ۱ عدد، زعفران‌به اندازه، تخم‌مرغ ۴ عدد، خیارشور ۲۰۰ گرم، نخود ۱۰۰ گرم، سس تند گوجه ۳ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۳ عدد، نمک و فلفل سیاه و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را رنده می‌کنیم، پیاز را نیز داخل آن رنده کرده مقداری نمک و فلفل و ادویه و زعفران به آن می‌افزائیم، فندق و گردو را کوبیده به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم، تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته و با همزن خوب می‌زنیم و سپس به مواد قبلی اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم.

آب نخودی را که قبلاً پخته‌ایم گرفته و نخودها را می‌کوبیم و به مواد قبلی اضافه می‌کنیم. همهٔ مواد را وقتی خوب هم زدیم مانند کوکو یا شامی در روغن سرخ می‌کنیم و روی آن را سس تند گوجه زده و برمی‌گردانیم و طرف دیگر را نیز سس می‌زنیم و از تابه خارج می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد را سرخ کردیم در نان سفید ریخته و میل نمائید. می‌توانید آن را با خیارشور، فلفل دلمه‌ای، گردوی خرد کرده و سبزیجات معطر همراه نمائید.

ساندویچ قارچ

مواد مورد نیاز: قارچ ۱۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، نان سفید ۴ عدد، خیار شور ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، کاهو چند برگ، سس مایونز ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز را در تابه با کمی روغن تفت داده و سپس نمک و فلفل و ادویه بیافزائید. قارچها را که قبلاً خرد کرده‌اید به آن بیافزائید و سرخ کنید. نان‌ها را آماده کرده و در هر یک چند پر کاهو پهن کنید و قارچها را روی آن بریزید، خیارشور را نیز قطعه قطعه کرده به آن بیافزائید و جعفری خرد شده را روی آن بریزید. روی همهٔ مواد سس بریزید و دوباره با یکی دو برگ کاهو روی آن را بپوشانید و میل نمائید.

ساندویچ کباب چوبی

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، سس

گوجه‌فرنگی تند ۲ قاشق غذاخوری، نان سفید ۴ عدد، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، خیارشور ۴ عدد، کره ۵۰ گرم، ماست ۶ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده و برای ترد شدن آن ۲ ساعت قبل آن را در ماست قرار دهید. سپس گوشتها را به سیخ کشیده کمی کره و نمک و فلفل روی آن بپاشید و درر آتش حرارت دهید. وقتی کاملاً پخته و برشته شد آن را با جعفری و خیارشور و پیاز داخل نانها قرار داده و روی آن را سس گوجه ریخته میل نمائید.

ساندویچ گردو

مواد مورد نیاز: گردو ۶ قاشق غذاخوری، خامه ۳ قاشق غذاخوری، پنیر هلندی ۲۵۰ گرم، نان سفید ۴ عدد، نعناع خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، کره ۷۵ گرم.

طرز تهیه: پنیر را یا قطعه قطعه کنید و یا با رنده آن را ریز کنید. وسط نان سفید را با کره آغشته کنید. گردو را خرد کرده با پنیر داخل نان‌ها قرار دهید. خامه و نعناع و در صورت تمایل کمی فلفل را مخلوط کرده، وسط هر نان را مقداری از مخلوط فوق ریخته میل کنید.

ساندویچ مربا

مواد مورد نیاز: مربا از هر نوعی که در اختیار دارید، نان سفید، خامه، کره

طرز تهیه: نان‌ها را برش داده داخل آن را با کمی کره چرب نمائید و سپس مربا را روی آن بریزید و کمی خامه روی آن بکشید و میل نمائید. این ساندویچ را می‌توانید با انواع مرباها تهیه نمائید.

ساندویچ سالاد

مواد مورد نیاز: سس مایونز ۱ فنجان، کاهو چند برگ، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، خامه ۱ قاشق غذاخوری، پیاز ۱ عدد، کالباس یا ژامبون ۸ ورق، زیتون چند دانه.

طرز تهیه: ورقه‌های کالباس و یا ژامبون را با سس مخلوط کرده و در نان‌های سفید قرار می‌دهیم، با موادی که در اختیار داریم سالاد تهیه کرده و به سس مایونز آغشته می‌کنیم و روی ژامبون قرار می‌دهیم و دوباره ورقهٔ دیگری از ژامبون روی آن می‌گذاریم.

زیتون‌ها را نیز هسته گرفته و به مواد می‌افزائیم. این ساندویچ را با انواع سالادها می‌توانیم درست نماییم.

ساندویچ کوکو سبزی

مواد مورد نیاز: کوکوی سبزی ۴ برش، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، خیار شور چند عدد، سُس گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، سس مایونز ۱ قاشق غذاخوری. نمک و فلفل به اندازه لازم، پیازچه به اندازه لازم.

طرز تهیه: کوکو سبزی را به طریقه پخت انواع کوکو تهیه می‌کنیم و پس از آن گوجه‌فرنگی و خیار شورها را برش می‌زنیم، نان باگت را آماده کرده و کوکوها را درون آن قرار می‌دهیم، از بقیه مواد نیز به آن اضافه می‌کنیم و در آخر پیازچه را نیز خرد کرده یا بصورت ساقهٔ کامل کنار ظرف ساندویچ می‌چینیم. لازم به ذکر است که برای تهیه این ساندویچ می‌توانید از انواع کوکوهای دیگر که در بخش کوکوها توضیح داده شده نیز استفاده کنید.

ساندویچ روباز

برای تهیه این ساندویچ‌ها که با نان‌های تست شده آماده می‌شود به این صورت است که روی نان تست شده کمی کره می‌مالیم و انواع مواد مختلف روی آن قرار داده و با یک قطعه پنیر چرب یا سس میل نمائید. مانند:

قطعه برگ کاهو مخلوط با میگو و یا قاچ بزرگ لیموترش و نان.

- یک قطعه کوچک ماهی تون پوشیده از سوس مایونز، تزئین یافته با قطعات لیموترش سالاد روسی و نان.
- قطعات پنیر با املت تخم‌مرغ، پیاز خرد شده گوجه‌فرنگی و نان.
- اسفناج پخته و خرد شده با چند قطعه ترب و نان.
- پنیر پیتزا، خیارشور گوجه‌فرنگی خرد شده و نان.
- یک ورقه نان سیاه، کره با مقداری خاویار.
- ماهی تون، جعفری و نان.

- دو برش تخم‌مرغ پخته جعفری پنیر و نان.
- یک برش گوجه‌فرنگی خیار تخم مرغ پخته و یک قطعه نان.
- ۲ قطعه پنیر، قارچ، خردل و کره.

ساندویچ مخلوط

مواد مورد نیاز: خیارشور ۴ تا ۸ عدد، کاهو چند برگ، نان باگت بزرگ ۴ عدد، ژامبون ۴ تا ۸ ورق، سوسیس ۴ تا ۸ عدد، ترخون و جعفری خرد کرده ۸ قاشق غذاخوری، پنیر چرب ۴ قاشق سوپخوری، مرغ پخته به اندازه، همبرگر ۴ عدد، نمک و فلفل به اندازه لازم، کره ۱۰۰ گرم، سس مایونز ۱ فنجان، سس گوجه‌فرنگی ۱ فنجان.

طرز تهیه: خیارشور و کاهو را قطعه قطعه می‌کنیم، نان‌های باگت را باز کرده و داخل آن را کرده می‌مالیم، ورقهای ژامبون را داخل آن قرار داده و ترخون و جعفری را روی آن می‌پاشیم، خیارشور قرار داده و سوسیس‌های سرخ کرده را روی آن می‌گذاریم و برگهای کاهو را روی آن می‌گذاریم.

پنیر را تکه تکه کرده و روی ساندویچ‌ها به اندازه مساوی می‌گذاریم، چند پر مرغ را که قبلاً پخته‌ایم داخل ساندویچ می‌گذاریم. در آخر روی آن را همبرگر سرخ شده قرار داده و سس مایونز را داخل قیف ریخته و روی همهٔ مواد داخل ساندویچ می‌ریزیم. می‌توانید مواد را نیز به ترتیب داخل آن بگذارید یعنی قسمت سر آن را ژامبون خیار شور و کاهو، پائین‌تر را مرغ و بقیه مواد، پائین‌تر سوسیس و خیارشور و کاهو و در آخر همبرگر بگذارید بدین ترتیب یک ساندویچ با چهار قسمت خواهید داشت. و روی آن را با جعفری تازه پر کنید، و در آخر روی آن کمی سس گوجه‌فرنگی تند بریزید. این ساندویچ‌ها حالت مسافرتی دارد و می‌توانید در پیک‌نیک‌های خود ببرید و میل نمائید. ولی نان باگت را کامل بگذارید تا میهمان خودش آن را برش داده و میل نماید.



پیتزاها

پیتزا که یک غذای کاملاً غربی، بسیار سبک، زود هضم می‌باشد. ولی باید برای تهیه آن هر چه می‌توانیم مواد پرخاصیت در آن بکار ببریم. این غذا که معمولاً همراه با نانی که در قسمت کف آن برشته می‌شود مصرف می‌گردد، که به صورت زیر تهیه می‌شود.

خمیر پیتزا

مواد مورد نیاز: بیکینگ پودر یا جوش شیرین ۱ قاشق مرباخوری، آرد ۲۵۰ گرم، نمک کمی، آب ۱ فنجان.

طرز تهیه: برای سهولت کار به جای تهیه خمیر پیتزا می‌توانید چانهٔ نان یا همان خمیرترش را از نانوایی‌ها، سوپرمارکت‌ها و مغازه‌های نان‌فانتزی تهیه نمائید، (تمام کارهایی که برای تهیه یک خمیر پیتزا باید انجام بگیرد روی این خمیر انجام گرفته، نمک زده شده، بیکینگ‌پودر یا جوش شیرین دارد به اندازه کافی مانده و ترش شده و به اندازه کافی ورز داده شده است لذا کار خاصی روی آن نباید انجام داد).

علاوه بر همهٔ اینها، نان پیتزا در سوپرمارکتها یافت می‌شود ولی اندازه و سایز آن ممکن است به اندازه ظرف مخصوص ما یا سینی فر ما نباشد لذا تهیه آن در خانه هم مقرون به صرفه‌تر و هم بهداشتی‌تر و مورد اطمینان‌تر است.

هنگام تهیه پیتزا تخته یا سینی پهنی را قرار داده و روی آن را به آرد آغشته نمائید، دستهای خود را نیز به آرد آغشته نموده و خمیر را از درون نایلون روی سینی یا تخته آردی قرار دهید. با یک وردنه آن را خوب باز کنید و برای آنکه خمیر به وردنه نیز نچسبد سراسر وردنه را آرد بپاشید و در هر باز کردن خمیر مقدار خیلی کمی آرد روی آن قسمت بپاشید و آنقدر پهن کنید تا قطر خمیر تقریباً نیم‌سانت و کمتر شود. سپس به اندازه ظرف پیتزا آن را بریده و جدا کنید. کف ظرف پیتزا را با روغن مایع چرب کنید و

این چربی را کاملاً پخش کنید، خمیر را کف آن قرار دهید و با یک کاردک با سلیقه شخصی خودتان اشکال مختلف ببرید روی خمیر در آورید تا خط جداکننده پس از پخت باشد. فر را روی ۳۵۰ درجه روشن کرده و به مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید و سپس به مدت کمتر از ۵ دقیقه خمیر را در فر قرار دهید تا مغزپخت شود، سپس خارج نموده، خمیر پیتزا حاضر است. بعد از آن بسته به نوع پیتزا سایر مواد را روی آن می‌ریزیم تهیه بقیه مواد را در انواع پیتزاهای زیر شرح خواهم داد.

پیتزا معمولی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، روغن مایع ۳ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با ۱ عدد پیاز رنده کنید و خوب هم بزنید، فلفل دلمه‌ای را ریز کرده کنار بگذارید، پیاز را نیز ریز کرده در ظرفی بگذارید، تخم‌مرغ‌ها را شکسته در یک ظرف با همزن دستی خوب هم بزنید، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

ظرف مورد نظر برای پیتزا را آماده کرده و کف آن را خوب چرب کنید، نان تهیه شده برای کف آن را در ظرف پهن کنید و با کاردک چند برش بدهید سپس گوشت چرخ کرده را با کمی آرد روی آن پهن کنید طوری که همه قسمتها را به طور یکدست بپوشاند، فلفل‌دلمه‌ای سبز را که ریز کرده‌اید نیز روی آن بریزید، پیاز را نیز روی آن پهن کنید، همهٔ سه لایه‌ای که روی هم چیده‌اید کمی بهم بزنید و زیر و رو کنید.

حالا ۱ قاشق روغن مایع را کم کم روی همهٔ قسمتها بریزید، تخم‌مرغهای زده شده را نیز روی آن پهن کنید طوری که همهٔ قسمتها را بپوشاند. در آخر پنیر پیتزا را در یک دست گرفته و رنده را در دست دیگر روی پیتزا رنده می‌کنیم طوری که خرده‌های پنیر روی همهٔ قسمتها را بگیرد و همهٔ مواد زیر آن مخفی شود.

درب فر را که روی دمای ۳۵۰ تا ۴۰۰ درجه از پیش داغ کرده‌ایم باز کرده ظرف پیتزا را در آن جای می‌دهیم به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت شعلهٔ پائین و ۲۰ دقیقه بعد با حرارت شعلهٔ

بالا حرارت می‌دهیم طوری که پنیرها کاملاً آب شود و داخل مواد نفوذ کند و گوشت و پیاز و فلفل دلمه‌ای کاملاً برشته گردد، وقتی به این حالت در آمد آن را بیرون آورده و از محلهای برش جدا کرده و در ظرف قرار داده سرو می‌کنیم.

پیتزا سبزیجات

مواد مورد نیاز: کالباس ۲۵۰ گرم، ذرت ۲ قاشق سوپخوری، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، شوید ۲ قاشق غذاخوری، برگهای کرفس ۱ ساقه، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، آرد ذرت ۲ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، پیازچه ۲ ساقه، فلفل دلمه‌ای سبز ۱ عدد، زیتون ۲۰ عدد، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، کره ۱ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.
توجه شود که در این پیتزا انواع سبزیجاتی که دوست دارید را می‌توانید بکار برید و با خوردن آن کلیه خواص سبزیجات را نیز به بدن خود رسانده‌اید.

طرز تهیه: کالباس را یکدست خرد می‌کنیم، سبزیجات شامل جعفری، شوید، برگهای کرفس، پیازچه، فلفل دلمه‌ای سبز و گوجه‌فرنگی را یکدست خرد کرده و در ظرفهای جدا آماده قرار می‌دهیم. کف ظرف پیتزا را چرب کرده و خمیر را در آن پهن می‌کنیم، چند برش می‌دهیم و همهٔ مواد را که آماده کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم در اینجا ۲ قاشق دانه‌های ذرت را هم به مواد اضافه می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و آرد ذرت، نمک، فلفل، ادویه، کره را در آن ریخته و با همزن برقی خوب هم می‌زنیم. روی مواد پیتزا روغن زیتون ریخته و تخم‌مرغهای همزده را روی آن پهن می‌کنیم. در آخر مانند همیشه پنیر پیتزا را روی آن می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم. به مدت ۱۰ دقیقه حرارت پائین و ۲۰ دقیقه حرارت بالا می‌دهیم و بدین ترتیب پیتزا ما حاضر است.

پیتزا قارچ

مواد مورد نیاز: قارچ ۲۰۰ گرم، کالباس ۱۰۰ گرم، فلفل دلمه ۱ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، سس گوجه ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: قارچها را یکدست ورقه ورقه کنید. کالباس‌ها را نیز به قطعات مساوی تقسیم

کنید. فلفل دلمه‌ای را نیز یکدست به اندازه کالباسها خرد می‌کنیم. پیاز را نیز به اندازه فلفل دلمه‌ای ریز می‌کنیم. توجه شود که در تهیه پیتزا هر چه مواد یک اندازه و یکدست خرد شوند شکیل‌تر خواهد بود.

حالا مانند پیتزای معمولی ظرف مخصوص را حاضر می‌کنیم، چرب کرده و نان را کف آن پهن می‌کنیم و برش می‌دهیم، قارچ و کالباس و فلفل و پیاز را روی آن ریخته، نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم، مخلوط می‌کنیم و یکدست صاف می‌کنیم، روغن زیتون را نیز روی آن می‌ریزم و سس گوجه که اگر تند باشد باید قسمتهایی را که به بچه‌ها می‌دهیم سس نزنیم یا کمتر به آن اضافه می‌کنیم. پنیر را نیز روی همهٔ قسمتها رنده کرده و در فر می‌گذاریم. پخت آن مانند پیتزای معمولی حدوداً نیم‌ساعت بعد حاضر است.

پیتزای قارچ و گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم، کمی نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده کنار می‌گذاریم. پیاز بعدی را ریز کرده در ظرفی می‌ریزیم. قارچ را نیز یکدست ورقه ورقه کرده کنار می‌گذاریم و به همین ترتیب فلفل دلمه‌ای را ریز می‌کنیم. ظرف پیتزا را حاضر می‌کنیم، کف آن را چرب کرده و خمیر پیتزا را کف ظرف پهن می‌کنیم و برش می‌دهیم. گوشت و قارچ و پیاز و فلفل دلمه‌ای را روی آن پخش می‌کنیم. نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم، روغن زیتون روی آن ریخته و پنیر پیتزا را روی آن رنده می‌کنیم و در فر می‌گذاریم. زمان پخت آن مانند پیتزای معمولی است.

پیتزا به سبک آلمان

مواد مورد نیاز: کالباس ۲۰۰ گرم، سوسیس ۲۰۰ گرم، کره ۱ قاشق غذاخوری، سس گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ قاشق، پیازچه ۲ ساقه، جعفری ۲

قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری.
طرز تهیه: کالباس و سوسیس یکدست خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم، پیازچه را نیز تمیز کرده و شسته وقتی خوب خشک شد یکدست ساطوری می‌کنیم و با جعفری ساطوری شده کنار می‌گذاریم. فلفل دلمه‌ای را نیز یکدست خرد می‌کنیم. همانند سایر پیتزاها خمیر آن را در ظرف از پیش چرب کردهٔ پیتزا پهن کرده و مواد را روی آن پهن می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه زده و مخلوط می‌کنیم. سس گوجه را نیز روی آن می‌ریزیم. پنیر پیتزا را روی آن رنده کرده و در فر قرار می‌دهیم. زمان پخت آن مانند پیتزای معمولی است.

پیتزا خاویار

مواد مورد نیاز: پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، خاویار ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، سیر چند پر، سیب‌زمینی ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم.
طرز تهیه: خاویارها را در ظرفی کوبیده و ۲ پیاز را رنده کرده با آن مخلوط می‌کنیم. کمی نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کرده و کنار می‌گذاریم، پیاز باقی مانده و سیر را نیز خرد کرده کنار می‌گذاریم، سیب‌زمینی را به ریزترین شکل ممکن در می‌آوریم، اگر مایلید می‌توانید رنده کنید. تخم‌مرغ‌ها را زده و کمی نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه می‌کنیم. خمیر آمادهٔ پیتزا را در ظرف چرب شدهٔ آن قرار می‌دهیم و چند برش می‌زنیم. مخلوط خاویار را به آرامی روی آن ریخته و بقیه مواد را نیز روی آن به صورت پخش می‌ریزیم در آخر روغن زیتون را روی آن ریخته و تخم‌مرغها را روی آن می‌ریزیم. پنیر پیتزا را نیز روی آن رنده می‌کنیم. اگر مایلید می‌توانید یک فلفل دلمه‌ای را قطعه قطعه کنید و به مخلوط پیتزا اضافه کنید. به مدت یک ساعت در فر قرار داده و برای سرو آماده کنید.

چیز برگر

مواد مورد نیاز: شیر ۴ قاشق سوپخوری، پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم، کره ۵۰ گرم، **پیاز ۲ عدد،**

تخم‌مرغ ۴ عدد، آرد ذرت ۱ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: شیر را می‌جوشانیم و کنار می‌گذاریم. پیازها را رنده کرده و شیر را که گرم است به اضافه می‌کنیم. کره و آرد ذرت و نمک و فلفل زده و خوب مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. تخم‌مرغ را با همزن برقی یا همزن دستی به قدری می‌زنیم تا پف کند. ظرف پیتزا را چرب کرده، خمیر را در آن پهن می‌نمائیم و برش می‌دهیم.

مخلوط پیاز و شیر را قاشق قاشق روی قسمتهای خمیر پهن می‌کنیم و سپس تخم‌مرغهای زده شده را آرام آرام روی خمیر می‌ریزیم و اگر مایل بودید کمی فلفل سیاه روی آن می‌پاشیم. پنیر پیتزا را روی همهٔ مواد رنده کرده و به آرامی در فر می‌گذاریم. مدت زمان طبخ این پیتزا بسیار کوتاه‌تر از بقیه است و با ۱۰ دقیقه حرارت پائین و ۱۰ دقیقه حرارت بالا کاملاً آماده است. در ضمن اگر مایلید می‌توانید آن را با سس گوجه مصرف نمائید.

اِگ برگر

مواد مورد نیاز: شیر ۴ قاشق سوپخوری، آرد ذرت ۲ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، پیاز ۱ عدد، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، سس گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل با همزن برقی کمی می‌زنیم، شیر را جوشانده به آن اضافه می‌کنیم. آرد را نیز در آن می‌ریزیم، باز کمی می‌زنیم تا همهٔ مواد آماده شود. پیاز را نیز در آن رنده کرده داخل بقیه مواد می‌ریزیم و حالا با همزن دستی هم می‌زنیم. خمیر پیتزا را در ظرف از پیش چرب شدهٔ آن قرار داده مواد را قاشق قاشق روی آن می‌ریزیم و پهن می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد را بصورت یکنواخت روی خمیر قرار دادیم. سس گوجه‌فرنگی را به صورت دایره‌هایی درون دایرهٔ بزرگ خود پیتزا قرار می‌دهیم، طوری که پیتزای ما شکل دایره‌های تودرتویی را دارد که یکی سفید و دیگری قرمز است. فر را آماده کرده و پیتزا را درون آن قرار داده ۱۰ دقیقه با حرارت پائین و ۱۰ دقیقه با حرارت بالا گرما می‌دهیم. بدین صورت پیتزای شما حاضر است، نوش جان فرمائید.

پیتزا ژامبون

مواد مورد نیاز: ژامبون ۴۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، پیازچه ۱ ساقه، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد کوچک، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ژامبون را یکدست خرد کرده در ظرفی می‌ریزیم. پیاز و گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای را نیز یک اندازه خرد کرده و جداگانه قرار می‌دهیم. پیازچه را نیز پاک کرده و شسته و خوب ساطوری می‌کنیم. مانند سایر پیتزاها خمیر را کف ظرف پیتزا از پیش چرب شده‌ای قرار می‌دهیم، ژامبون، پیاز، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و پیازچه را روی آن می‌ریزیم، نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم و مخلوط می‌کنیم. ۵ قاشق روغن زیتون را روی مواد می‌ریزیم تا همهٔ مواد خوب چرب شوند و وقت حرارت دیدن برشته شوند. در آخر پنیرپیتزا را روی آن رنده کرده و در فر با دمای ۳۵۰ درجه ۱۰ دقیقه با حرارت پائین و ۱۵ دقیقه با حرارت بالا گرما می‌دهیم سپس از فر خارج نموده کمی که سرد شد میل نمائید.

پیتزا ماهی

مواد مورد نیاز: فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، پیازچه ۴ ساقه، پیاز ۱ عدد، کنسرو ماهی ۱ قوطی، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری.

این پیتزا را هم می‌توانید با ماهی‌کولی تازه و هم می‌توانید با کنسرو ماهی تهیه کنید. اگر ماهی کولی استفاده می‌کنیم آن را تمیز کرده و سر و دم آن را بزنید و خوب چرخ کنید و پیتزای گوشت آن را تهیه نمائید و اگر از کنسرو ماهی استفاده می‌کنید به سالم بودن آن کاملاً دقت کنید و به مدت ۲۰ دقیقه آن را در آب گرم بجوشانید تا باکتریها و میکربهای خطرناک آن از بین برود.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی، پیازچه، پیاز و فلفل دلمه‌ای را یکدست خرد می‌کنیم. ظرف پیتزا را کمی چرب می‌کنیم و خمیر را کف آن قرار داده، چند برش می‌دهیم، کنسرو ماهی یا ماهی کولی چرخ کرده را روی آن قرار داده و کاملاً یکدست پخش می‌کنیم. موادی را که

خرد کرده‌ایم در آن می‌ریزیم و نمک و فلفل و ادویه را بین آن می‌پاشیم و خوب مخلوط می‌کنیم. روی همهٔ مواد روغن زیتون می‌ریزیم و در آخر پنیر پیتزا را رنده می‌کنیم و در فر از پیش حرارت داده‌ای به مدت ۱۰ دقیقه از پائین و ۳۰ دقیقه از بالا حرارت می‌دهیم.

پیتزا ساردین

مواد مورد نیاز: ساردین ۱ قوطی، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، پیاز ۱ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: ظرف پیتزا را کمی چرب می‌کنیم و خمیر را کف آن قرار داده، چند برش می‌دهیم، ساردین را روی آن قرار داده و کاملاً یکدست پخش می‌کنیم. گوجه‌فرنگی را نیز خرد کرده روی آن می‌ریزیم. پیاز را نیز قطعه قطعه کرده به عنوان آخرین لایه روی پیتزا قرار می‌دهیم. نمک و فلفل و ادویه را روی مواد می‌پاشیم. روغن زیتون را روی پیتزا می‌ریزیم. در آخر پنیر پیتزا را روی همهٔ مواد رنده کرده و در فر قرار می‌دهیم. این پیتزا کمتر از ۲۰ دقیقه حاضر است.

پیتزا فلفل

مواد مورد نیاز: فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز ۳ عدد، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۳ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، ژامبون یا کالباس ۳۰۰ گرم، روغن مایع یا روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، گشنیز ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: فلفل دلمه‌ای‌ها را به صورت خلال‌های تقریباً بلند در می‌آوریم، پیاز را نیز خلال می‌کنیم. ژامبون را نیز هم‌اندازهٔ فلفل دلمه‌ای خرد می‌کنیم. گشنیز را که از پیش آماده و ساطوری کرده‌ایم را نیز قرار می‌دهیم.

ظرف پیتزا را آماده کرده کف آن را کاملاً چرب می‌کنیم، خمیر پیتزا را داخل آن انداخته و برش می‌دهیم، مواد را که خرد و آماده کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. نمک و فلفل و ادویه را با تخم‌مرغ مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم، ۴ تا ۵ قاشق روغن را روی تمام مواد مخصوصاً فلفل دلمه‌ای‌ها و ژامبون می‌ریزیم. تخم‌مرغها را روی همهٔ آنها ریخته، پنیرپیتزا را روی همهٔ مواد رنده می‌کنیم و در فر قرار داده با ۱۰ دقیقه

حرارت پائین و ۲۰ دقیقه حرارت بالا، پیتزای ما حاضر است.

پیتزا به سبک یونان

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، پیازچه ۳ ساقه، قارچ ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده کرده با کمی نمک و فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم، پیازچه را یکدست خرد، قارچها را نیز ورقه ورقه می‌کنیم.

خمیر پیتزا را کف ظرف از پیش چرب شدهٔ آن قرار داده و با کاردک برش می‌زنیم، گوشت را داخل آن ریخته و قارچ و پیازچه را نیز به آن اضافه می‌کنیم. همهٔ مواد را مخلوط کرده نمک و فلفل و ادویه روی آن می‌پاشیم. روغن زیتون را روی همهٔ قسمت‌های آن پخش کرده و پنیرپیتزا را روی آن رنده می‌کنیم. در فر قرار داده ۱۰ دقیقه با حرارت پائین و ۳۰ دقیقه با حرارت برشته کنید.

پیتزا مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ خرد کرده ۵۰۰ گرم، جعفری و گشنیز خرد کرده ۳ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، روغن مایع ۵ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: مرغ را با یک عدد پیاز و کمی آب و نمک و نوک قاشق چایخوری زردچوبه می‌گذاریم کاملاً بپزد. وقتی پخت آن را رشته رشته کرده و کنار می‌گذاریم (آب آن را نیز می‌توان در مصارفی چون سوپ بکار برد). فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و پیاز را یکدست خرد می‌کنیم.

خمیر پیتزا را کف ظرف از پیش چرب شده آن، پهن کرده و با کاردک چند برش بدهید سپس مرغ را روی آن بریزید. فلفل‌دلمه‌ای سبز، پیاز، گوجه‌فرنگی را روی پیتزا پهن کنید، سبزیهای خرد شده را نیز بین آنها قرار دهید و همهٔ لایه‌هایی را که روی هم چیده‌اید کمی بهم بزنید و زیر و رو کنید. سطح پیتزا را یکدست کرده، حالا روغن مایع را

کم‌کم روی همهٔ قسمتها بریزید، تخم‌مرغهای زده شده را با نمک و فلفل و ادویه لازم روی آن پهن کنید طوری که همهٔ قسمتها را بپوشاند. در آخر پنیر پیتزا را روی همهٔ مواد رنده کنید. فر را آماده کرده و ظرف پیتزا را در آن قرار داده و ۱۰ دقیقه با حرارت پائین و ۲۵ تا ۳۰ دقیقه با حرارت بالا برشته کنید.

پیتزا مخلوط

مواد مورد نیاز: کالباس خشک ۱۵۰ گرم، سوسیس ۱۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۳ عدد، پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم، قارچ ۱۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۲ عدد، جعفری ساطوری شده ۱ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم.

طرز تهیه: تمام موادی که در اختیار داریم (کالباس، سوسیس، پیاز، گوجه، قارچ، فلفل دلمه‌ای، جعفری) را آماده و در ظرفهای جداگانه خرد می‌کنیم. کف ظرف پیتزا را چرب کرده، خمیری که از پیش تدارک دیده‌ایم روی آن پهن می‌کنیم. به هر نحوی که خواستیم برش می‌زنیم و موادی که در ظرفهای مختلف خرد کرده‌ایم روی آن می‌چینیم. نمک و فلفل و ادویه زده و خوب هم می‌زنیم و روی خمیر را یکدست می‌کنیم. در آخر جعفری را نیز روی آن ریخته و روغن زیتون را روی قسمت‌های مختلف آن می‌ریزیم. پنیر پیتزا را روی همهٔ مواد ریخته طوری که همهٔ مواد را بپوشاند. آن را در فر گذاشته و با دما ۳۵۰ درجه ۱۵ دقیقه با حرارت پائین و ۲۰ دقیقه با حرارت بالا برشته می‌کنیم.



بورانی و نرگسی

بورانی، یکی از غذاهای پرخاصیت و زودهضم ایرانی که سریع آماده می‌گردد، به علاوه معمولاً با چاشنی لبنیاتی مانند ماست و کشک تهیه می‌گردد، سعی کنید که این غذا را با انواع سبزیجات و آب مرغ یا آب گوشت مصرف نمائید.

بورانی اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج ۷۵۰ تا ۱ کیلو، برنج ۱ فنجان، آبلیمو به اندازه لازم، مغز گردو ۱۰۰ گرم، ماست ۱ کیلو، فلفل، نمک به اندازه لازم، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری

توجه شود که اسفناج را به اندازهٔ یک وعدهٔ غذایی میل افراد خریداری کرده و بورانی بپزید، سعی کنید تا همهٔ این غذا بعد از پخت مصرف شود.

طرز تهیه: یک لیوان آب را در قابلمه ریخته و به جوش آورید. اسفناج را تمیز کرده و یکدست خرد کنید و داخل آب به جوش آمده بریزید. برنج را شسته همراه با نمک و فلفل به آن بیافزائید. درب آن را بگذارید تا کاملاً بخار پز شود. حدود نیم‌ساعت طول می‌کشد تا اسفناج‌ها بخارپز شوند، وقتی کاملاً پخته شد آن را از روی اجاق بردارید و در جای خنک قرار دهید. به اندازه دلخواه از ماست را خوب زده روی ظرف اسفناج بریزید و وقتی خواستید مصرف کنید به آن گردو خرد کرده اضافه کنید و میل نمائید. در ضمن اگر مایل بودید مقداری آبلیمو را هنگام پخت اسفناج به آن اضافه کنید.

بورانی بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۸ عدد، گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پیاز متوسط ۲ عدد، نعناع خشک ۱ قاشق غذاخوری، ماست سفت ۱ لیوان، زعفران چندپر، روغن، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: یک عدد پیاز رنده شده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده و خوب هم بزنید، نمک و فلفل و ادویه را همین‌جا اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید.
در این حین بادمجانها را پوست گرفته و قطعه قطعه کنید و با روغن خوب سرخ کنید، یک عدد پیاز دیگر را در تابه تفت داده و کمی نمک و ادویه و چند پر زعفران به آن اضافه کنید، با گوشت بعد از این مدت کوفته‌های ریز و یکدست تهیه کنید و در پیاز داغ آنها را تفت دهید. نیمی از بادمجانها را پس از آنکه کوفته‌ها سرخ شد به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد، بعد از مدت کمی از روی اجاق بردارید.

ظرف مناسبی را انتخاب کرده بادمجانهای باقیمانده را اطراف ظرف چیده وسط ظرف را کوفته و روی کوفته را ماست سفت و بریزید در آخر مقداری نعناع داغ و سیر داغ درست کرده روی ماست را تزئین کنید.

بورانی لبو

مواد مورد نیاز: لبوی ۲ عدد، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه

طرز تهیه: لبو را خوب بپزید و پس از آن، پوست گرفته و رنده و یا به هر شکلی که می‌خواهید خرد کنید. لبوها را در ظرفی مناسب ریخته روی آن را با ماست می‌پوشانیم. نعناع خشکی که در اختیار داریم به صورت پودر در آورده و به اشکال مختلف روی ماست را تزئین می‌کنیم.

بورانی قارچ

مواد مورد نیاز: ماست ۵۰۰ گرم، قارچ ۲۵۰ گرم، کره ۳ قاشق غذاخوری، سیر چندپر، پیاز ۱ عدد، آب مرغ یا آب گوشت ۱ فنجان، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: قارچها را یکدست ورقه ورقه کرده، سیر و پیاز را نیز خرد می‌کنیم. تابه‌ای را آماده کرده پیاز همراه با کره خوب در آن تفت می‌دهیم، سیر را نیز به آن می‌افزائیم، نمک و فلفل و ادویه کافی زده و قارچها را روی آن می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم، برای مغز پخت شدن قارچها آب مرغ یا آب گوشتی را که در اختیار داریم به آن اضافه می‌کنیم. می‌گذاریم تا بپزد و آب مرغ به خورد قارچها برود. سپس آن را در ظرفی کشیده و روی

آن را با ماست می‌پوشانیم و با سبزیهای معطر و گوجه‌فرنگی تزئین می‌نمائید.

بورانی کنگر

مواد مورد نیاز: کنگر ۵۰۰ گرم، ماست ۵۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، سیر چندپر، گردو ۷۵ گرم، نمک و فلفل به اندازه کافی

طرز تهیه: تیغ‌های کنگر را جدا نموده و آن را تمیز بشوئید. کنگر را با مقداری آب و کمی نمک بپزید یک عدد پیاز را نیز پوست گرفته داخل آب کنگر بیاندازید، پس از آنکه پخته شد از آب خارج نموده و آن را خرد کنید، سیر را همراه با گردو کوبیده به آن اضافه کنید، کمی نمک و فلفل به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. ماست را نیز زده روی آن بریزید. سپس به مدت دو تا سه ساعت آن را در سرمای یخچال قرار دهید، پس از آن با افزودنیهای دلخواه آن را تزئین و میل نمائید.

نرگسی

مواد مورد نیاز: اسفناج ۱ کیلو، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن به اندازه لازم، فلفل و نمک به اندازه کافی، لیموترش ۱ عدد.

طرز تهیه: اسفناج را خوب تمیز کرده و یکدست خرد کنید. در روغن بطوری که در آن پخته بشود سرخ بکنید. پیاز را در روغن جداگانه تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه لازم را زده، وقتی اسفناج آماده شد در تابهٔ پیاز داغ مخلوط کنید، سطح روی اسفناج‌ها را یکدست کرده و به چهار قسمت تقسیم کنید.

تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و سالم روی هر قسمت ۱ عدد بیاندازید. درش را برای چند دقیقه بگذارید. وقتی تخم‌مرغها پخت، بورانی را در ظرف بکشید. روی آن را نیز با جعفری و لیموترش حلقه حلقه شده تزئین نمائید.

بورانی گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، بادمجان ۲ کوچک، عدس ۲۰۰ گرم، زغفران چند پر، ماست ۱ فنجان، فلفل و نمک، چند پر سیر، پیاز ۲ عدد.

طرز تهیه: گوشت را شسته و قطعه قطعه نموده با کمی آب، نمک، چند پر زعفران و یک عدد پیاز بپزید. وقتی گوشت تقریباً حالت پخته پیدا کرد عدس را به آن اضافه نمایید تا پخته شود. سپس بادنجان‌ها را پوست کنده خرد کنید و به گوشت و عدس اضافه نمایید و بگذارید خوب بپزد. سپس گوشت را بیرون آورده بکوبید و با ماست خوب مخلوط نمایید. آب بادمجان و عدس را گرفته بکوبیده و کنار بگذارید، یک عدد پیاز باقی مانده را با کمی زعفران تفت داده و سیرها را پوست کنده خرد کنید و به آن بیافزائید. ظرفی را که برای بورانی در نظر گرفته‌اید قرار داده و گوشت و ماست مخلوط را به آن اضافه کنید، بقیه مواد را هم که بعد از آب خارج نموده‌اید روی آن بریزید و وسط آن را پیاز داغ و سیر داغ را پهن کنید، چند عدد گردو را نیز خرد کرده روی پیازداغ‌ها بریزید.

بورانی چغندر

مواد مورد نیاز: چغندر ۱ عدد، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، ماست به اندازه دلخواه، نمک و فلفل به اندازه.

طرز تهیه: چغندر را خوب پخته و سپس خرد کنید. دو قاشق از ماست در یک ظرف بریزید. چغندرها را در این ظرف ریخته دو قاشق دیگر ماست به آن اضافه کنید و آن را در یخچال بگذارید. پس از اینکه مدتی در یخچال ماند مقداری نعنا خشک روی آن بریزید و میل نمائید.

طریقه دیگر تهیه بورانی چغندر به سبک تالشی است و آن را بدین صورت تهیه می‌نمایند: موادی که این مزه را با آن درست می‌کنند، چغندر، ماست تازه و روغن است.

طرز تهیه: نخست چغندر را تمیز کرده، در ظرفی می‌ریزند و می‌گذارند با آب بجوشد تا خوب پخته شود. پس از پخته شدن چغندر، پوستش را می‌کنند و آن را با کارد به صورت ورقه‌ورقه‌های کوچک درمی‌آورند.

آنگاه مقداری روغن در ماهیتابه می‌ریزند و می‌گذارند تا داغ بشود. بعد ورقه‌های چغندر را کنار هم در روغن سرخ می‌کنند. پس از سرخ شدن چغندر، آن را از روی آتش برمی‌دارند و می‌گذارند سرد بشود. در این هنگام آن را در پیش‌دستی‌های کوچک می‌چینند و بر رویش مقداری ماست تازه و شیرین می‌ریزند و می‌گذارند در میان سفره

تا به صورت تازه مصرف بشود.

نرگسی لوبیای سبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز ۶۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، روغن به اندازه لازم، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل به قدر کافی، جوش شیرین یا بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: لوبیا را تمیز کرده نخ‌های آن را جدا نموده و یکدست ریز می‌کنیم. در ظرفی آبجوش تهیه می‌کنیم و لوبیا را در آبجوش میریزیم، جوش شیرین و نمک را نیز اضافه می‌کنیم می‌گذاریم لوبیا سبز بپزد ولی له نشود. بعد از دو سه جوش لوبیا را در صافی میریزیم تا آب آن برود، پیاز را خلال کرده با روغن سرخ می‌کنیم تا کمی طلائی گردد، نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم، لوبیا را به آن اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم.

بعد از آنکه این دو با هم خوب تفت خورد، تخم‌مرغها را روی آن می‌شکنیم، کمی نمک و فلفل روی تخم‌مرغها می‌زنیم، روی حرارت ملایم می‌گذاریم و درب آنرا می‌بندیم. کافی است فقط سفیده تخم‌مرغ بسته شود ولی زرده‌ها سفت نگردد.

نرگسی کدو بادنجان

مواد مورد نیاز: کدو و بادنجان ۴ عدد، روغن به اندازه لازم، لوبیا سبز ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: بادمجان و کدو را پوست گرفته و حلقه می‌کنیم، دو طرفش را با روغن سرخ می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و پیاز سرخ کرده را روی آن می‌پاشیم و تخم‌مرغ را رویش می‌شکنیم و مثل نرگسی لوبیا طبخ می‌نمائیم. طبیعی است برای نرگسی کدو و بادنجان کمی روغن بیشتر لازم است ولی وقتی پیاز سرخ شد کاملاً روغن آنرا می‌گیریم و بعد مصرف می‌نمائیم. در صورت تمایل آن را با ماست و نعناع خشک مصرف نمائید.

کشک بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۵۰۰ گرم، روغن ۵ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، فلفل، ادویه و نمک به اندازه، کشک ۱ لیوان ، سیر ۱ بوته، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: بادمجان را پوست گرفته و نمک بزنید و به مدت یک دو ساعت در سبد جلوی آفتاب قرار دهید تا خوب عرق کند و تلخی از آن خارج شود. روغن داغ کرده، بادمجان‌ها را در آن سرخ کرده کنار بگذارید. پیاز خرد کرده را در روغن آن سرخ کرده فلفل و ادویه ریخته هم زده و آب بریزید و بادمجان‌ها را در آن چیده درش را گذاشته آتش شعله را ملایم نمائید تا به ملایمت پخته، آبش تمام شده به روغن بیفتد. می‌توانید در این هنگام ۴ تا ۵ گوجه را رنده کرده و آبش را به بادمجان اضافه کنید.

نکته اینجاست که چون جنس خود بادمجان از آب است برای پخته شدن آب زیاد نمی‌برد و هر چه بادمجان سرخ کرده بی‌آب و غلطان در روغن باشد خوشمزه‌تر می‌شود. پس از کشیدن غذا، کشک را روی بادمجان‌ها داده میل می‌کنند. نعناع داخل تهیه کرده و سیر را یا سرخ کنید و یا خام بکوبید و روی ظرف غذا بریزید.

بورانی کدو

مواد مورد نیاز: کدو مسمائی ۵۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، فلفل، نمک، زردچوبه به اندازه، ماست ۱ لیوان، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، سس مایونز ۱ فنجان، غوره ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: کدو را پس از پوست کنده و در روغن سرخ کنید. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید، به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید و کدوها را به آن اضافه کنید. ۲ عدد گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی را نیز روی آن خرد کرده، مقداری غورهٔ تازه نیز به کدو بیافزائید و پس از چند جوش فلفل دلمه‌ای را ریز کرده به آن بیافزائید، درب آن را بگذارید تا مواد جابیفتد. وقتی خوب آب انداخت آن را در ظرفی کشیده و روی آن را با کمی غورهٔ تازه، نعناع خشک تزئین کنید. این غذا را همراه با ماست مصرف نمائید. می‌توانید به جای ماست، سس مایونز استفاده کنید که باعث لذیذ شدن آن می‌گردد.

یتیمچه

مواد مورد نیاز: بادمجان ۵۰۰ گرم، روغن به اندازه، پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، کشک سائیده غلیظ ۱ لیوان، فلفل، زردچوبه، نمک به اندازه لازم

طرز تهیه: بادمجان را پوست کنده یکدست خرد کنید. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه به آن بزنید، بادمجان‌ها را در آن ریخته با شعله حرارت دهید تا بادمجانها نیز پخته شوند. گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کرده به آن می‌افزائیم و درب قابلمه را گذاشته تا گوجه خوب آب بیاندازد و بادمجانها را مغزپخت کند. پس از کشیدن غذا، کشک و نعناع داغ رویش داده با نان میل کنند.

سوفله اسفناج

مواد لازم: اسفناج ساطوری شده یک فنجان، شیر یک فنجان، آرد ۳ قاشق سوپخوری، کره ۳ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، یک دوم قاشق مرباخوری نمک، یک چهارم قاشق مرباخوری فلفل، پیاز خرد شده یک قاشق سوپخوری، آب‌لیمو ترش تازه یک قاشق مرباخوری، پوست لیموترش رنده شده مقداری.

طرز تهیه: آرد و نمک و فلفل را با یک دوم فنجان شیر مخلوط کنید و در قابلمه بریزید و بقیه شیر و کره را نیز به آن اضافه کنید و بهم بزنید تا صاف و غلیظ شود سه عدد تخم مرغ را خوب بزنید و با پیاز و آبلیمو و پوست لیمو و اسفناج مخلوط کنید و بزنید تا صاف شود مایع آرد و تخم‌مرغ را با هم مخلوط کنید و در قالبهای کوچک که ته آن را چرب کرده‌اید بریزید. (هر قالب باید به اندازه یک فنجان باشد) قالبها را در یک سینی آب گرم قرار بدهید و در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بگذارید و مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید. پخته که شد قالبها را در دیس برگردانید و وسط آن را با هویج پخته شده تزئین کنید.

نوع دیگر برانی بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۵ عدد، روغن مقداری، ماست بدون آب به مقدار لازم، زعفران کمی، نمک و فلفل به مقدار لازم، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، پیاز ۱ عدد.

طرز تهیه: بادمجان‌ها را پوست کنده به درازا یا حلقه خرد نمائید. روغن را داغ نموده و هر دو روی بادمجان‌ها را سرخ نمائید و در ظرفی ریخته کمی آب گرم اضافه کنید و بگذارید خوب پخته شود. بعد با چنگال کمی مخلوط نموده زعفران سائیده را در آن بریزید ماست را بهم بزنید و با نمک و فلفل داخل بادمجان آماده شده بریزید. روی آن را

با فلفل دلمه‌ای و پیاز تزئین نمائید.

نازخاتون

مواد مورد نیاز: بادنجان ۶ عدد، گوجه‌فرنگی، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، آب انار ۱ لیتر، آبغوره ۱ استکان، گل پر ۱ قاشق غذاخوری، نعنای خشک ۱ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: بادمجانها را روی آتش با پوست کبابی کنید می‌توانید این کار را نیز در فر انجام دهید یعنی بادمجانها را در سینی فر چیده و با درجه ۴۰۰ به مدت یک ساعت قرار دهید تا بادمجانها کاملاً پخته شوند. در هر دو صورت بعد از کباب کردن پوست آن را می‌کنیمو ساطوری می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را به مدت ۲ تا ۵ دقیقه در آبجوش می‌ریزیم و پوست آنها را می‌کنیم و خرد می‌کنیم، بادمجانها را در قابلمه‌ای ریخته و روی آن آب انار و آبغوره را ریخته و مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت پائین بجوشد. سپس گل پر و نعناع و پیاز رنده شده را در آن می‌ریزم و سریعاً از روی آتش برمی‌داریم و گوجه‌های خرد شده را داخل آن ریخته و هم می‌زنیم و در ظرف می‌کشیم. اگر تمایل داشتید می‌توانید روی آن خرده‌های گردو نیز ریخته و با سبزیجات تازه آن را تزئین نمائید.



دلمه‌ها

دلمه از دسته غذاهای ایرانی با پخت بسیار حساس است. در پخت این غذا باید توجه شود که باید پس از پخت غذا فرم ظاهری آن از بین نرود یا خراب نشود. حرارتی که برای پخت لازم دارد حرارت بسیار ملایم است و می‌توانید از فر نیز استفاده کنید. سبزی که در اقسام دلمه‌ها استفاده می‌شود از دسته سبزیهای معطر می‌باشد. سبزی دلمه که شامل مرزه، ترخون، جعفری، گشنیز، تره، پیازچه می‌باشد و می‌توانید از سایر سبزیهای معطر نیز در دلمهٔ خود استفاده نمائید.

دلمه برگ‌مو

مواد مورد نیاز: برگ مو ۲۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، سبزی دلمه خرد کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، برنج ۱۵۰ گرم، گوجه سبز ۱۰۰ گرم، کشمش پلوئی ۴ قاشق غذاخوری، گردو ۱۰۰ گرم، لپه ۵۰ گرم، آبلیمو به اندازه، شکر به اندازه، روغن به قدر کافی، نمک، ادویه و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز داغ تهیه کرده، نمک و فلفل و ادویه را به آن می‌افزائیم، گوشت چرخ کرده را در آن کمی تفت دهید. برنج و لپه‌اش را که پاک کرده شسته در آب قرار دهید تا چند جوش بزند و حالت نیم‌پز پیدا کند و سپس آبکش کنید. سپس روی گوشت و پیاز داغ بریزید. سبزی آنرا که پاک کرده، شسته و خرد نموده‌اید روی برنج و لپه ریخته. مغز گردوی نیمکوب و کشمش پلویی و فلفل زردچوبه ادویه نمکش را زده پس از آن که همه را با هم خوب چنگ زده مخلوط نموده در برگ مو بپیچید.

طرز پیچیدن مواد در برگ مو: اولاً برگ مو نباید چاک داشته باشد. دوم زرد و سفت نباشد. سوم دم آنرا گرفته شسته خشک کرده باشید. پس اگر برگ مو کوچک است دو تای آنرا پهلوی هم و اگر بزرگ است یکی از آنرا کف دست گذارده مقداری از مایه در آن

گذارده و گوشه‌های برگ را بطوری که کاملاً مایه را بپوشاند «مانند پیچیدن بغچه» روی آن برگردانید. دلمه را معمولاً پهن درست می‌کنند، چه اگر کوفته مانند، گرد درست شود چنانچه در پختنش خواهد آمد باز و متلاشی می‌شود. در این وقت باید ظرف پختن آنرا دم دست داشته دلمه‌هائی را که درست می‌کنید یکی یکی در آن پهلوی هم قرار داده، اگر زیاد آمده به همان ترتیب ردیف دوم و سوم آنرا بچینید.

هر چه دلمه‌ها به هم چسبیده‌تر و بی‌فاصله‌تر از هم باشد سالم‌تر و زیباتر می‌ماند. پس از فراغت از آن بشقاب و دوری چینی یا فلزی‌ای به صورت برعکس روی آنها برگردانده ملایم فشار بدهید و می‌توانید تکه‌ای سنگ تمیز، روی آن گذارده بشقاب را روی دلمه‌ها سنگین بکنید. این همان کار است که دلمه‌ها را از پریشان شدن حفظ می‌کند و معلوم می‌دارد که دلمه باید پهن درست بشود. پس از این مقدمات چاشنی را که سرکه قند یا سکنجبین و همراه آب، لازم است که تا روی دلمه‌ها بریزید تا در کف قابلمه قرار بگیرد. حالا دربش را گذاشته روی آتش ملایم حرارت دهید.

نکات که باید دقت شود: اولاً به جای سرکه قند و سکنجبین می‌توانید هر چاشنی دیگر هم که دوست داشته باشند مانند آب گوجه‌فرنگی و آبغوره و هر چیز دیگر بزنید، اما با چاشنی سکنجبین و سرکه قند جالب‌تر می‌شود و حالت سنتی‌تر پیدا می‌کند. دیگر چنانچه گفته شد دلمه‌ها را تنگ هم و فشرده بهم بچینید تا آب کمتر ببرد چه این غذا آب‌دارش خوب نمی‌شود. دیگر اینکه این غذا هر چه با آتش ملایم‌تر و با طول مدت پخته بشود خوش طعم‌تر و مغزپخت‌تر می‌شود.

دلمه کلم

مواد مورد نیاز: سبزی دلمه ۲۵۰ گرم، کلم برگ ۱ عدد، گوشت چرخ ۳۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، آبلیمو به اندازه لازم، مغز گردو ۱۰۰ گرم، روغن به قدر کافی، برنج ۷۵ گرم، لپه ۵۰ گرم، کشمش ۷۵ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: اول انتهای یک کلم درسته را با چاقو به طوری که مقداری از داخل کلم را با آن بیرون بیاورید بگیرید. سپس آب، جوش آورده آنرا درسته در آب جوش قرار داده دو سه جوش داده درآورید و بگذارید خنک شود، پس از خنک شدن یک یک برگ‌ها را با

ملایمت از هم باز کرده از انتها جدا کرده و در بشقابی پهن بکنید. برنج و لپه‌اش را چند ساعت یا یک شب جلوتر پاک کرده، شسته خیس بکنید. سبزی آنرا پاک کرده، شسته خرد بکنید. مغز گردویش را نیمکوب کرده، دم کشمش‌هایش را گرفته و بشوئید.

پس از این مقدمات پیاز داغ درست کرده، به آن نمک و فلفل و ادویه بزنید، گوشت چرخ کرده را در آن ریخته کمی تفت بدهید و کنار گذارده تا خنک شود و برنج و لپه و دیگر مواد از سبزی و گردو و کشمشش را ریخته چنگ بزنید. وقتی خوب ورز داده شده و همهٔ مواد آماده شد و دیگر بدست نچسبید آن را در برگهای کلم ریخته و بپیچید. اگر دلمه‌ها را کوچک‌تر درست کنید که هر برگ کلم یک دلمه بشود بهتر از آن است که دو، سه برگ را پهلوی هم گذارده دلمهٔ بزرگتر درست بکنید.

در این وقت قابلمه‌ای را دم دست گذاشته دلمه‌های پیچیده را یکی یکی بغل هم در آن قرار داده، اگر زیادتر باشد به همان ترتیب، بدون فاصله از هم ردیف دوم و سومش را بچینید و چاشنی‌اش را هر چه، از آب گوجه‌فرنگی، یا سرکه قند، یا آبلیمو شکر می‌باشید همراه کمی آب ریخته و بشقابی روی آنها برعکس کرده وزنهٔ تمیزی که رویش بگذارید. و روی آتش ملایم قرار داده تا با بخار و آب مواد پخته شود. موقع کشیدن دقت کنید از هم پاشیده نشود و یکی یکی را با دو قاشق که آنها را از دو طرف گرفته بلند کنید در ظرف بچینید و برای زینت می‌توانند رویشان پیاز داغ بپاشید و اگر چاشنی نزده‌اید ماست بریزید. البته که ماست را باید هم زده باشید. مغز گردوی داخلش هم از واجبات نبوده اگر نخواسته باشید می‌توانند صرفنظر بکنید یا از هر کدام مختصری با پیاز داغ روی دلمه‌ها بپاشید.

دلمه گوجه‌فرنگی و فلفل

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای ۸ تا ۱۰ عدد، هویج ۱ عدد، سبزی دلمه ۱۵۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پیاز ۱ عدد، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج و لپه را جلوتر پاک کرده، شسته خیس کنید. سبزی را پاک کرده شسته ریز خرد بکنند. هویج را تمیز کرده شسته و رنده کنید. مواد داخل گوجه‌فرنگی و فلفل را

به آرامی خالی کنید، دقت شود که گوجه‌فرنگی دلمه‌ای باید سفت و درشت و نترکیده باشد. طرز خالی کردن گوجه‌فرنگی برای دلمه آن است که با چاقوی نازک از طرف دم، گوجه‌فرنگی را گرد بریده آنرا کنار بگذارند و سپس درونش را خیلی آرام خالی کنید.

مواد درون گوجه‌ها را کنار بگذارید تا در آخر روی دلمه‌ها ریخته شود و با آب گوجه‌ها دلمه‌ها پخته شود. فلفل دلمه‌ای سبز را نیز از سر برش داده و درون آن را خالی کرده و آماده کنید.

پیاز داغ تهیه کرده و روی آن نمک و فلفل و ادویه لازم را بزنید، گوشت را در آن ریخته تفت دهید و برنج و لپه‌اش را ریخته، سبزیجات و ادویه نمکش را نیز افزوده تا همه تفت بخورند. بطوری که آبش به خورد برود. حاضر که شد از آن داخل دلمه‌ها را پر کرده درهایش را که بریده کنار گذاشته‌اید به جای خودشان قرار داده، یکی یکی را بطوری که ته، یعنی در گوجه‌ها و فلفل دلمه‌ای‌ها بالا باشد در قابلمه یا دیگ تنگ هم چیده و چند برگ بو لابلایش گذاشته، رویش را با بشقابی بپوشانید و وزنه سنگین روی آن قرار دهید.

خرد گوجه‌فرنگی‌ها را با کمی آب درون دلمه‌ها ریخته دم بکنند، در دیگ معمولی یک ساعت و نیم بعد حاضر می‌شود. اگر بخواهید می‌توانید داخل مایه‌اش هم آب یا رب گوجه‌فرنگی ریخته بپزید که خوشمزه‌تر می‌شود.

دلمه بادمجان

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ ۲۵۰ گرم، بادنجان دلمه‌ای ۴ تا ۶ عدد، برنج ۱۵۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، روغن به قدر کافی، سبزی دلمه ۲۵۰ گرم، آب گوجه‌فرنگی ۳ لیوان، پیاز ۲ عدد، نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه به اندازه لازم

طرز تهیه: پیاز داغ تهیه کرده و نمک و فلفل و ادویه بزنید. سپس گوشت را در آن تفت بدهید. سپس سبزی را ریخته و خوب تفت دهید. لپه و برنج را در ظرفی جداگانه گذاشته و با کمتر از یک لیوان آب بگذارید بجوشد.

تقریباً که پخته شد زیر آن را خاموش کرده و آبکش کنید. بادمجانها را پوست بگیرید و سر آن را جدا کرده و کنار بگذارید، درون آن را به آرامی با چاقو خالی کرده و مواد آن

را کنار بگذارید، (مواد داخل بادمجان را می‌توانید در تهیه یتیمچه یا کشک بادمجان به کار ببرید) سپس روغن داغ تهیه کرده بادمجانها را در روغن خوب سرخ کنید طوری که اطراف آن قهوه‌ای رنگ شود. سپس کنار گذاشته تا خنک گردند. (می‌توانید بادمجانها را هم خام در قابلمه بگذارید و با آب گوجه بپزید ولی در روش اول خوش طعم‌تر می‌شود، همچنین مواد داخل بادمجان را نیز می‌توانید با خودش بپزید یا آنکه در غذای دیگر بکار ببندید).

در ظرفی گوشت و سبزی را که سرخ کرده‌اید با لپه و برنج پخته هم مخلوط می‌کنیم، بادمجانها را قرار داده و مواد آماده کرده را داخل آن بریزید و بادمجانها را کاملاً پر می‌کنیم، سپس درب آن را بطور برعکس در بادمجان فرو کرده و در قابلمه‌ای کنار هم می‌چینیم. به آب گوجه نمک و فلفل و ادویه می‌افزائیم و روی بادمجانها می‌ریزیم و درب آن را می‌گذاریم تا کاملاً پخته شوند. وقتی از پخت بادمجانها مطمئن شدیم آنها را در بشقابها چیده با سبزی‌تازه و زیتون تزئین می‌نمائیم.

دلمه به

مواد مورد نیاز: به درشت ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، آبلیمو به قدر لازم، پیاز ۲ عدد، شکر به قدر لازم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، زعفران سائیده کمی، نخودسبز ۱۰۰ گرم، گردوی خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: دلمه‌ها را از قسمت سر بریده و کنار بگذارید، داخل آن را به آرامی خالی کرده و مغز و دانه‌های آن را جدا کنید. (دانه‌های به را هرگز دور نریزید، مصرف دارویی این میوه از خوراکی آن بالاتر است)، و مواظب باشید که به در دست شما خراب نشود.

مانند تهیه دلمهٔ بادمجان پیاز داغ تهیه کرده، نمک و فلفل و ادویه بزنید، گوشت را به آن اضافه کرده و بگذارید خوب تفت داده شود، نخودسبز و برنج را شسته و در آب بریزید تا بجوشد پس از یکی دو جوش از روی آتش برداشته و آبکش کنید، سپس نخود سبز و برنج را نیز به مخلوط گوشت و پیاز بیافزائید و تفت دهید، گردو را نیز به آن اضافه کنید، در آخر رب گوجه فرنگی را زده و هم بزنید، نصف استکان آب و کمی

زعفران سائیده، آبلیمو و شکر را مخلوط کرده و به آن بیافزائید.

پس از آنکه همهٔ مواد پخت آنها را کنار گذاشته و آرام آرام داخل دلمه‌ها بریزید تا پر شود. وقتی کاملاً پر شد درب آن را گذاشته و در قابلمه‌ای کنار هم بچینید و روی آن را از هر چاشنی دوست داشتید مانند آب گوجه‌فرنگی بریزید، پس از مدت تقریباً یک ساعت مواد شما کاملاً پخته است، برای سرو کردن این غذا سبزیجات تازه مانند ریحان و نعنا و ترخون و جعفری را فراموش نفرمائید.

دلمه فلفل، برگ مو، کلم

مواد مواد نیاز: برنج ۱۰۰ گرم، کشمش مویز ۱۰۰ گرم، سبزی خرد شده (اسفناج، شوید، نعناع، جعفری) ۲۵۰ گرم، خلال بادام ۱۰۰ گرم، شکر به قدر لازم، پیاز ۲ عدد، روغن زیتون به قدر لازم، نمک، ادویه و فلفل به اندازه.

طرز تهیه: روغن را در قابلمه‌ای ریخته و پیاز را در آن تف دهید تا طلائی رنگ شود. نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید، برنج و خلال بادام را به آن افزوده به مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بعد از این مدت شکر، کشمش را مخلوطش کرده به آن آب گرم بیفزائید و هم بزنید.

سپس در دیگ را گذاشته مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بعد از این مدت، سبزی را که از قبل شسته و خرد و آماده کرده‌اید روی آن بریزید. بعد از مدت پانزده دقیقه از روی اجاق بردارید تا خنک شود. برگ مو و برگ کلم و فلفل دلمه‌ای را طبق دستور تهیه دلمه‌های قبلی آماده می‌کنیم، برگهای دلمه را شسته و تمیز می‌کنیم، برگ‌های قلم را که مدت کوتاهی در آب نمک جوشانده‌ایم را قرار می‌دهیم و فلفل دلمه‌ای را که از قسمت سر آن بریده‌ایم و مواد درون آن را خالی کرده‌ایم گذاشته و از مواد تهیه شده در بالا درون آنها می‌ریزیم و در قابلمه ابتدا دلمه‌های فلفل را سپس برگهای مو و در آخر برگهای کلم را می‌چینیم و روی آن چاشنی آب‌لیمو و آب غوره و آب گوجه‌فرنگی را ریخته و می‌گذاریم همه با هم بپزد. برای سرو کردن این غذا می‌توانید از انواع سالاد استفاده نمائید.

دلمه خیار

مواد مورد نیاز: خیار درشت ۴ عدد، گوشت ۲۵۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، فلفل و نمک و ادویه به قدر لازم، کره ۱۰۰ گرم، خامه ترش ۲ قاشق غذاخوری.

این غذا که به سبک روس‌ها پخته می‌شود شاید مورد توجه برخی قرار نگیرد پس بهتر است جای خیار را با بقیه مواد عوض نمایند.

طرز تهیه: پوست خیارها را کنده آن را بطول ۴ سانتی‌متر ببرید. گوشت چرخ کرده و برنج و فلفل سیاه و نمک را با هم مخلوط کرده و آن را در کمی کره سرخ کنید. سپس قسمت داخل خیارها را با چاقو در آورده و جای خالی آن را با مخلوط فوق پر کنید و رویش خامه ترش ریخته در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

دلمه به سبک مکزیک

مواد مورد نیاز: فلفل دلمه‌ای ۴ عدد، کره ۱۰۰ گرم، آرد ۱۰۰ گرم، پنیر رنده شده ۱۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، روغن به قدر لازم، کشمش ۲ قاشق غذاخوری، شیر ۱ لیوان، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: فلفل دلمه‌ای را با آب بپزید تا کمی نرم شود. سپس تخمهایش را در آورده و آن را از درازا ببرید طوری که در انتها دو طرف به هم وصل باشد. روغن را در تابه ریخته گوشت چرخ کرده و پیاز خرد کرده را با نمک و فلفل و ادویه سرخ کنید. سپس کشمش را مخلوطش کرده هم بزنید و با یک تفت کوتاه مدت از روی اجاق بردارید.

مواد مخلوط را در فلفل دلمه‌ای‌ها جا داده و لبه‌های آن را روی هم بگذارید. کره را در تابه آب کرده و با کمی آرد یک سوس پنیر درست کنید و رویش کمی کره بریزید و سپس مختصری شیر هم به آن افزوده مایع فوق را روی پنیر رنده شده بریزید و سسی را که به ترتیب فوق بدست آمده روی دلمه ریخته و فلفل‌ها را در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

دلمه آرتیشو

مواد مورد نیاز: آرتیشو ۴ عدد، ژامبون ۲۵۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، خامه ۱۰۰ گرم، سس

بشامل یک پیمانه، آب‌گوشت یک پیمانه، کره ۲۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، نمک، فلفل بقدر لازم.

طرز تهیه: ظرفی را آب می‌کنیم و یک قاشق نمک در آن میریزیم، بعد آرتیشوها را در ظرف رو به بالا می‌گذاریم و روی آتش قرار می‌دهیم تا آب جوش آید، بعد حرارت را ملایم می‌کنیم تا آرتیشوها پخته شوند (وقتی برگهای آرتیشو براحتی کنده شد آرتیشو پخته شده است).

آرتیشو را در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود و بعد دو عدد از آرتیشوها را برمی‌داریم و برگ‌های روی آنرا می‌کنیم و قلب آرتیشو را که معمولاً ته آن است ریز خرد می‌کنیم و قارچ را می‌شوئیم قطعه قطعه کرده، با کره و پیاز خرد شده روی آتش می‌گذاریم تا آب قارچ کاملاً تبخیر گردد سپس آنرا از روی آتش برمی‌داریم ژامبون را ریز خرد می‌کنیم و خامه را با سس بشامل کمی نمک و فلفل و آرتیشو خرد شده و قارچ خرد شده مخلوط میسازیم.

۲ عدد آرتیشو باقیمانده را نیز قرار داده و برگهای روی آن را خالی کرده و کنار می‌گذاریم. ۴ آرتیشو را در ظرفی قرار داده و روی آن را با تمام مواد بالا پر می‌کنیم و بین برگهای آن برای تزئین زیتون می‌چینیم. سپس آب گوشت و کمی کره را داخل ظرف ریخته و می‌گذاریم چند جوش بخورد، برداشته و در ظرفها چیده و با سبزیجات و خیارشور تزئین نمائید.

دلمه پیاز

مواد مورد نیاز: پیاز بزرگ ۴ تا ۶ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، کره ۶۰ گرم، نان دو تکه، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، قارچ ۷۵ گرم، پیاز خرد شده یک عدد، شیر مقداری، نمک و فلفل وادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز را پس از اینکه پوستش را گرفتید، مدت ۱۵ دقیقه در آب نمکدار روی آتش بجوشانید سپس آن را از آب بیرون آورده قسمت وسطش را در آورید. مغز پیاز را که از وسط پیاز در آورده‌اید با گوشت چرخ شده، گوجه‌فرنگی، قارچ ساطوری کرده آن را مجدداً در داخل پیاز جای بدهید. در ظرفی قرار داده روی پیاز کره ریخته و در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت مدت یک ساعت بپزید.

دلمه سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی درشت ۶ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، روغن، تخم‌مرغ سفت ۲ عدد، جعفری خرد شده ۳ قاشق سوپخوری، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری یا آب گوجه‌فرنگی ۱ لیوان، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را پوست می‌کنیم و بعد روی سیب‌زمینی را دو تا سه سانتیمتر برمی‌داریم و داخل سیب‌زمینی را با قاشق کوچک بدقت خالی می‌کنیم و بطوریکه ته و اطراف سیب‌زمینی بقطر یک سانتیمتر باقی بماند آنگاه کره را آب می‌کنیم و سیب‌زمینی‌ها را در کره می‌غلطانیم، بعد پیاز را خرد می‌کنیم و با ۴ تا ۵ قاشق روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود.

نمک و فلفل و ادویه افزوده سپس گوشت چرخ کرده را داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت کمی سرخ و آب آن تمام شود بعد ۲ قاشق رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم و یا یک لیوان آب گوجه‌فرنگی را در گوشت می‌ریزیم و میگذاریم آهسته بجوشد و به روغن بیافتد و کمی هم نمک و فلفل میزنیم.

یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی‌داریم آنگاه تخم‌مرغهای پخته سفت را پوست می‌کنیم و داخل گوشت رنده می‌کنیم و جعفری خرد کرده را به مایه اضافه می‌کنیم و داخل سیب‌زمینی‌ها را با این مایه پرمی‌کنیم سیب‌زمینی‌ها را در ظرفی می‌چینیم و داخل ظرف یکی دو قاشق کره یا روغن آب شده و نصف لیوان آب می‌ریزیم و در ظرف را می‌بندیم و ظرف را روی پنجره وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار می‌دهیم تا سیب‌زمینی‌ها پخته شوند. ظرف را از فر بیرون میاوریم و آنرا باز می‌کنیم و فاصله بین دلمه‌ها را با جعفری و نعناع و گشنیز تزیین می‌کنیم، دلمه‌ها را با همان ظرف نسوز سر میز میبریم.

دلمه کلم برگ

مواد مورد نیاز: کلم برگ درشت ۱ عدد، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، سبزی دلمه خرد کرده (تره جعفری، شبت، گشنیز، ترخون) ۷۵۰ گرم، پیاز متوسط ۳ عدد، روغن ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، سس گوجه‌فرنگی ۴ قاشق سوپخوری، خامه

۱۰۰ گرم، شکر یک قاشق سوپخوری، آبلیمو ۳ قاشق سوپخوری، آبگوشت یک لیوان، نمک و فلفل وادویه به مقدار کافی

طرز تهیه: پیاز را خرد و با سه چهار قاشق سوپخوری روغن آب کرده سرخ می‌کنیم تا طلائی رنگ شود. بعد نمک و فلفل و ادویه زده گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا کمی سرخ گردد و آب گوشت هم کشیده شود، آنگاه رب گوجه‌فرنگی را در دو لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم، بعد شکر و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کشیده شود، سپس سبزی را بدقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و ریز خرد می‌کنیم و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و مایه گوشت را از روی آتش برمی‌داریم و سبزی را با گوشت مخلوط می‌کنیم (در صورت تمایل می‌توانید در این مرحله ۲ یا ۳ قاشق زرشک هم اضافه کرد). می‌توانید در این مایه دو سه عدد تخم مرغ پخته سفت و رنده کرده و یک پیمانه برنج که قبلاً جوشانده و آماده کرده باشیم اضافه کنیم.

آنگاه قسمت برجستگی زیر کلم را می‌گیریم، طوری که روی میز صاف بایستد، بعد ظرفی را آب می‌کنیم و کمی نمک در آن می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کلم را داخل ظرف قرار می‌دهیم آب که جوش آمد و برگ کلم کمی نرم شد کلم را از داخل آب برمی‌داریم و در صافی میگذاریم سپس دو رشته نخ بلند و محکم را بشکل بعلاوه روی میز می‌گذاریم و کلم را روی محل تقاطع نخ‌ها می‌گذاریم و برگهای کلم را از هم باز می‌کنیم از مایه گوشت و سبزی آماده شده مقداری وسط کلم می‌ریزیم و چند برگ روی مایه می‌آوریم باز کمی از مایه را دور برگها می‌ریزیم و برگها را مرتب روی هم می‌آوریم، در دو سه برگ آخر باید مایه ریخته نشود، بعد برگها را محکم روی هم قرار می‌دهیم؛ طوری که شکل کلم طبیعی را پیدا کند و نخها را از اطراف روی کلم می‌آوریم و یکی دوبار از زیر رد می‌کنیم و کلم را محکم می‌بندیم و داخل ظرفی که گنجایش کلم را داشته باشد دو قاشق روغن ۲ عدد پیاز خرد کرده و ۲ عدد هویج خرد کرده و سه لیوان آبگوشت و ۲ قاشق رب گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و کلم را در آن ظرف قرار می‌دهیم و درش را محکم می‌بندیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کلم آهسته آهسته بپزد.

در صورتی که آب دلمه تمام شود کمی آب اضافه می‌کنیم برای آنکه مغز کلم کاملاً

پخته شود آنرا از داخل ظرف بیرون میآوریم و در دیس گردی قرار می‌دهیم و نخهای اطراف آنرا باز می‌کنیم، و سس آنرا صاف و با سس گوجه‌فرنگی مخلوط می‌کنیم و روی آتش میگذاریم و کمی آبلیمو و نمک و فلفل به سس می‌زنیم، یکی دو جوش که زد و سس کمی غلیظ شد کمی از سس را روی دلمه می‌دهیم و بقیه سس را در سس خوری می‌ریزیم و کمی خامه روی دلمه میدهیم و اطراف دلمه را با حلقه‌های تخم‌مرغ پخته سفت و جعفری تزیین می‌کنیم و بقیهٔ خامه را داخل سس که در سس خوری هست می‌ریزیم.

دلمه کدو

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، کدو ۴ تا ۶ عدد، برنج ۷۵ گرم، جعفری خرد کرده ۳ قاشق سوپخوری، روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، لیموترش ۴ عدد، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: تهیه این دلمه مانند دلمهٔ بادمجان است، قسمت داخل کدو را قدری در آورده مخلوط آن را که قبلاً مانند دلمه بادمجان تهیه کرده‌ایم داخلش بریزید و کدوها را بصورت یک طبقه در دیگ بچینید و سه فنجان آب برویش بریزید و بمدت یک ساعت در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت بپزید. موقع کشیدن مقداری آبلیمو برویش بریزید.

آب کدوی باقی مانده در دیگ را با چهار تخم‌مرغ مخلوط کنید و سسس درست کرده را روی کدوها بریزید و بگذارید چند دقیقه دیگر بپزد. چنانچه آبش کم بود قدری آب هم به آن اضافه کنید.

طریقه دیگر تهیه دلمه کدو

مواد مورد نیاز: کدو درشت ۴ عدد، پیاز ۱ عدد، تخم‌مرغ ۲ عدد، گوشت مرغ پخته شده ۵۰۰ گرم، جعفری ۱۰۰ گرم، رب‌گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، خامه ۳ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل باندازه لازم، روغن به قدر لازم، آب مرغ ۱ استکان.

تهیه این دلمه مانند دلمه خیار می‌باشد.

طرز تهیه: کدوها را پوست بگیرید و از طول به قطر ۵ سانتیمتر ببرید. داخل قطعات کدو

را به کمک یک قاشق کوچک خالی کنید. اما مراقبت باشید ته آنها سوراخ نشود. کمی نمک به حلقه‌های کدو بزنید. حالا گوشت مرغ را خیلی ریز خرد کنید. جعفری را پاک کنید و بشوئید و ریز کنید.

پیاز را هم پوست بگیرید و ریز خرد کنید. حالا روغن را در یک تابه یا قابلمهٔ لبه کوتاه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا روغن داغ شود. بقیهٔ رب گوجه را در آبگوشت مرغ یا آب گرم حل کنید و به روغن اضافه کنید. دلمه‌ها را کنار هم در قابلمه بچینید و در آن را بگذارید. دلمه‌ها روی حرارت ملایم به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بپزید. دلمه‌ها که پختند آنها را آهسته و با احتیاط بکشید و در دیس کنار هم قرار دهید. بقیهٔ خامه و قدری جعفری خرد شده را با آب دلمه مخلوط کنید و روی دلمه‌ها بریزید. وسط هر دلمه را نیز با یک عدد زیتون تزیین کنید.

دلمه گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۸ عدد، سوسیس ۵۰۰ گرم، دو عدد گوجه‌فرنگی، سه عدد پیاز، ۲ قاشق سوپخوری روغن، سبزیهای معطر (پونه، جعفری، ترخون) ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، روغن مقداری.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی‌ها را بشوئید و سر آن را بردارید و داخلشان را بـه دقت خالی کرده کمی نمک بپاشید و در آبکش برگردانید تا آبشان گرفته شود. گوشت و تخم داخل گوجه‌فرنگی را همراه با دو گوجه‌فرنگی اضافی کاملاًم خلوط کرده در ظرفی بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا غلیظ شوند. در ظرف دیگری روغن را کاملاً داغ کرده پیاز را که به صورت حلقه‌های بسیار نازک در آورده‌اید، در آن بریزید تا به تدریج نرم شود. وقتی پیاز پخته شد، آنرا به سوسیس‌های حلقه حلقه شده، گوجه‌فرنگی که کاملاً غلیظ شده و سبزیهای معطر بیفزائید و نمک و فلفل هم اضافه کنید.

گوجه‌فرنگیها را با مخلوط فوق پر کنید و سرشان را بگذارید. ظرف نسوزی را انتخاب کرده کف آن را چرب کنید و گوجه‌فرنگیها در آن قرار دهید و ظرف را در فر داغ بگذارید تا دلمه ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزد. این دلمه را با پوره سیب‌زمینی یا برنج پخته شده سرو کنید.

دلمه هویج

مواد مورد نیاز: هویج درشت ۸ عدد، کنسرو ماهی ۱ عدد، چند برش نان تست خیسانده شده در شیر و بعد فشرده شده، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، سیر چند پر، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، روغن زیتون، نمک و فلفل به قدر لازم.

تهیه این دلمه نیز مانند دلمهٔ خیار می‌باشد.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگیها را بپزید و بصورت سس درآورید، با کمی رب در آب گرم حل کنید. در چهار قاشق روغن سیر رنده شده را تفت دهید. بعد گوجه‌فرنگی پخته با رب را همراه با جعفری و نمک و فلفل اضافه کنید. سر تاوه را ببندید تا این مواد با حرارت ملایم بجوشد. سر باریک هویج را ببرید و دور بیندازید (یا برای مصرف دیگر مانند سوپ یا سالاد نگهدارید).

داخل قسمتهای کلفت هویج را خالی کنید نانهای خیسانده شده در شیر را که بلافاصله بیرون آورده و فشرده‌اید با کنسرو ماهی و مقدار دیگری جعفری ریز شده، فلفل و یک قاشق روغن مخلوط کرده له کنید و داخل شکم هویج‌ها را با این مخلوط پر کنید. همه هویج‌ها را در یک ظرف مخصوص فر بطور ایستاده قرار دهید. سس را که با رب یا گوجه‌فرنگی و سیر تهیه کرده بودید روی هویجها و اطرافشان بریزید. کمی هم آب اضافه کنید. روی هویج را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید و غذا را تقریباً یک ساعت در فر بپزید.

دلمه برنج

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۸ عدد، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، برنج ۱ لیوان، روغن زیتون به قدر کافی، بادام و گردو ۳ قاشق خرد کرده، فلفل دلمه‌ای سبز ۱ عدد، پیاز ۳ عدد، آب ۱ فنجان، نمک و فلفل و ادویه کمی

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، در مقداری روغن تفت دهید. نمک و ادویه و فلفل بزنید و گوشت را نیز در آن تفت دهید، برنج را تمیز کرده، شسته و در آب خیس کنید و نیم ساعت بعد به پیاز و گوشت افزوده کمی تفت دهید. جعفری، فلفل دلمه‌ای، بادام و گردوی خرد شده را مخلوط کرده به گوشت بیافزائید و پس از چند تفت از روی آتش بردارید تا

کمی سرد شود. سر گوجه‌فرنگیها را جدا کرده، محتویات آنرا بیرون بیاورید. گوشت گوجه‌فرنگی را خرد کرده، به برنج اضافه کنید. مخلوط فوق را در شکم گوجه‌فرنگیها ریخته، سر گوجه‌فرنگیها را بسته در قابلمه مناسب بچینید. آب گوجه‌فرنگی و آب و یک قاشق چایخوری فلفل قرمز سائیده را مخلوط کرده روی گوجه‌فرنگیها بریزید. بشقابی کوچکتر از دهانهٔ قابلمه انتخاب کرده روی گوجه‌فرنگیها گذاشته وزنهٔ تمیزی را روی بشقاب بگذارید تا هنگام جوشیدن محتویات دلمه خارج نشود. ظرف دلمه را روی حرارت ملایم، بگذارید و آهسته بجوشانید تا دلمه‌ها پخته و آب آن خشک شود. دلمه‌های آماده را با سلیقه در ظرف مناسب بچینید.

نوع دیگر دلمهٔ سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: مایهٔ سیب‌زمینی، مایهٔ گوشت.

مایه سیب‌زمینی: سیب زمینی را می‌پزیم و پوست می‌گیریم و رنده می‌کنیم، سرد که شد تخم‌مرغها را در سیب‌زمینی می‌شکنیم و کمی نمک می‌زنیم و مایه را مخلوط می‌کنیم.

مایه گوشت: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پیاز سرخ کرده ۴ عدد، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: پیاز سرخ کرده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده روی آتش می‌گذاریم و گاهی بهم میزنیم تا آب گوشت کشیده شود رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آب آن کاملاً کشیده شود، بعد گوشت را از روی آتش برمی‌داریم و جعفری خرد کرده را با گوشت مخلوط می‌کنیم و از مایهٔ سیب‌زمینی گلوله‌ای باندازهٔ یک نارنگی برمی‌داریم و وسط آن را گود می‌کنیم و مقداری از مایهٔ گوشت می‌ریزیم، بعد دو طرف سیب‌زمینی را بهم متصل می‌کنیم و سیب‌زمینی را بشکل قطاب یا هلال می‌دهیم و دو طرف سیب‌زمینی‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم تا طلائی شود، سپس دلمه‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آنها را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و جعفری تزیین می‌کنیم.



کوفته‌ها

کوفته‌ها که یکی دیگر از انواع غذاهای سنتی ما ایرانیان به شمار می‌رود باید با دقت و حوصله درست شود در غیر اینصورت از هم پاشیده و خراب می‌شود و باید توجه شود که مواد آن باید کاملاً به هم چسبیده باشد و آن را باید خوب چنگ زده و مخلوط کنیم. توجه شود که آب کوفته قبل از پخت باید روی آن را بگیرد و پس از پخت آب کوفته‌ها نباید بیشتر از ۱ تا ۲ لیوان آب داشته باشد.

کوفتهٔ ساده

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، خرده برنج ۱ فنجان، آرد نخودچی ۲۰۰ گرم، روغن ۱۵۰ گرم، پیاز ۲ تا ۳ عدد، نمک، فلفل، زردچوبه به اندازه لازم

طرز تهیه: خُرده برنج را پاک کرده بشویند و با آرد نخودچی و فلفل و زردچوبه و نمک داخل گوشت بکنند.

پیاز داغ درست کرده آب بریزند و آب که در حال جوشیدن است مایه کوفته را خوب چنگ زده کوفته‌های درشت‌تر از گردو درست کرده در آب اندازید و درش را بسته یک ساعت و زیادتر روی آتش بدارند.

نوع دیگر کوفته

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۱ عدد، پیاز ۲ عدد، آرد نخودچی ۲۰۰ گرم، پیاز (سرخ کرده) ۲ عدد، آب‌لیمو ۴ قاشق سوپخوری، ترخون (خرد شده) ۱۰۰ گرم، شکر ۴ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: نمک و فلفل و ادویه تند را با گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده و آرد نخودچی و تخم‌مرغ مخلوط نموده خوب چنگ می‌زنیم و مخلوط می‌کنیم، سپس سبزی

را که قبلاً خرد کرده‌ایم به آن افزوده و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً به هم بچسبد.

یک عدد پیاز را خرد کرده و در روغن در قابلمه تفت می‌دهیم و سپس به آن کمی نمک و فلفل افزوده و با ۴ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد. کوفته‌های یک اندازه‌ای تهیه کرده و در آن به آرامی می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد، شعله را کم می‌کنیم و تا حدی که آب کوفته به ۲ لیوان برسد، آن را از روی اجاق برداشته و سرو می‌کنیم.

کوفته ریزه

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، تره (ریز کرده) ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، نمک، فلفل، زردچوبه به اندازه.

طرز تهیه: یک عدد پیاز و ۲ عدد سیب‌زمینی را یکدست خرد می‌کنیم. پیاز را در مقداری روغن تفت داده و سپس سیب‌زمینی را به آن می‌افزائیم. نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده و می‌گذاریم، گوجه‌فرنگیها را در آن خرد کرده می‌گذاریم آب بیاندازد و مواد آن بپزد. سپس ۴ لیوان آب به آن افزوده می‌گذاریم بجوشد.

۱ عدد پیاز و گوشت چرخ کرده و ۲ عدد سیب‌زمینی و تره ریز شده و تخم‌مرغ را با نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده و آنقدر چنگ می‌زنیم تا مواد به هم بچسبد. سپس از آن کوفته‌های کوچک‌تر از گردو تهیه کرده، وقتی آب شروع به جوشیدن کردن در آن ریخته منتظر می‌مانیم تا آب آن سه لیوان شود و مواد کاملاً جا بیفتد. اگر تمایل داشتید می‌توانید ۱ عدد فلفل دلمه‌ای سبز را نیز با سیب‌زمینی خرد کرده و در روغن سرخ کنید.

کوفته سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، تخم‌مرغ پخته ۴ عدد، تخم‌مرغ خام ۴ عدد، ادویه و نمک و فلفل به اندازه لازم، آرد ۲۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق غذاخوری، سبزی (ترخون و جعفری) ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را بپزید و سپس رنده کنید، تخم‌مرغ‌های پخته را نیز روی آن رنده کرده و مخلوط کنید، نمک و فلفل و ادویه و آرد را به آن افزوده و خوب هم بزنید. برای سفت کردن مواد از ۲ تا ۴ عدد تخم‌مرغ خام اضافه کنید و مایه را خوب مالش دهید تا

مواد بهم بچسبد. پیاز داغ تهیه نموده و ۴ قاشق رب گوجه‌فرنگی و مقداری ادویه به آن اضافه کنید و بگذارید کمی تفت بخورد. سپس ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده و بگذارید آنقدر بجوشد تا ۱ لیوان شود سپس کوفته‌ها را در آن ریخته و در مدت کمتر از ۳۰ دقیقه آن را برداشته و سرو کنید.

کوفته تبریزی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، سبزی کوفته ۴۰۰ گرم، آلو ۲۰۰ گرم، آرد نخودچی ۳ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ پخته ۴ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، گردوی خرد شده به اندازه لازم، پیاز ۳ عدد، زعفران کمی، روغن ۴ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، زردچوبه به اندازه.

طرز تهیه: تخم‌مرغهای نپخته را در ظرفی شکسته و به آن نمک و فلفل و آرد نخودچی می‌زنیم و در آن کمی زعفران سائیده در آبجوش اضافه کرده و خوب این مایه را مخلوط می‌کنیم. گوشت چرخ کرده و یک لیوان آب را داخل این مایه کرده و خوب مالش می‌دهیم. اگر مایه خیلی سفت شده باشد کمی دیگر آب به مایه اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مایه خوب به هم بچسبد. پیاز داغ تهیه کرده و سپس به آن نمک و فلفل و کمی ادویه زده و ۵ لیوان در آن آب می‌ریزیم و می‌گذاریم تا جوش آید.

پس از جوش آمدن ۳ تا ۴ قاشق رب گوجه‌فرنگی را نیز در کمی آب حل کرده به آن افزوده و می‌گذاریم بجوشد. مایه آماده کرده را خوب زده و سپس پهن می‌کنیم و یک عدد تخم‌مررغ سفت و کمی آلو و قیسی و پیاز سرخ کرده و گردوی خرد شده وسط آن مایه می‌گذاریم و روی کوفته را جمع می‌کنیم بطوری که تمام مواد داخل کوفته بماند و سپس کوفته را گرد می‌کنیم.

بزرگی این کوفته از یک پرتقال شروع می‌شود و برحسب سلیقه و سنت خانواده تا به حد بزرگی یک عدد مرغ نیز می‌رسد. می‌توانید همهٔ مواد را در وسط یک کوفته بزرگ جا دهید و یا آنکه آنها را کوچکتر درست کنید و سپس کوفته‌ای را که آماده کرده‌ایم درون پارچه‌ای پیچیده و گره می‌زنیم سپس به آرامی در آب جوش می‌اندازیم و شعله را پائین آورده می‌گذاریم کوفته آهسته بجوشد و تا حدی که ۲ لیوان آب بیشتر در قابلمه باقی

نماند. اگر تمایل داشتید می‌توانید به این کوفته لپه نیز اضافه کنید و یا آنکه سبزی را از آن حذف نمائید همهٔ اینها بسته به سلیقهٔ خود شماست.

کوفته به سبک یونان

مواد مورد نیاز: گوشت گوساله ۴۰۰ گرم، فلفل و نمک به اندازه لازم، روغن ۲ قاشق سوپخوری، مغز سفید نان ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، آرد یک قاشق سوپخوری، آب مرغ ۱ لیوان، ادویه تند قدری.

طرز تهیه: گوشت را چرخ کرده و همراه ادویه‌جات مالش بسیار داده و بصورت کوفته درآورید. پیاز خرد شده را در روغن طلائی رنگ کرده و آب مرغ را به آن بیفزائید. وقتی که آب مرغ جوش آمد کوفته‌ها ~~را داخل~~ آن بیندازید و با حرارت ملایم بپزید.

کوفته برنجی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، لپه ۷۵ گرم، سبزی کوفته (تره، جعفری، شبت، مرزه، نعناع، ترخون) ۲۵۰ گرم، برنج ۷۵ گرم، آرد نخودچی ۷۵ گرم، فلفل، زردچوبه، نمک به اندازه، تخم‌مرغ ۲ عدد، پیاز ۳ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را آماده کرده، برنج را در یک لیوان آب با کمی نمک می‌گذاریم بپزد فقط در حدی که نرم شود، سپس برنج را در صافی ریخته می‌گذاریم تا آبش برود. لپه را نیز با آب جداگانه می‌پزیم و می‌گذاریم آبش برود.

سپس آرد نخودچی و یک استکان آب و کمی نمک و فلفل و گوشت و تخم‌مرغها را با هم مخلوط می‌کنیم و با دست خوب هم می‌زنیم سپس سبزی را که قبلاً تمیز کرده و شسته و یکدست خرد کرده‌ایم داخل مایه کرده و خوب هم می‌زنیم، پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه به آن زده و ۴ لیوان آب در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد.

در این حین از مایه گوشتی گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی یا پرتقال برداشته و خوب در دست مالش می‌دهیم، و گلوله می‌کنیم. اگر تمایل در پیاز داغ مقداری زرشک و گردو بریزید وقتی آب شروع کرد به جوشیدن کوفته‌ها را خیلی آرام در آن ریخته و می‌گذاریم

کوفته بپزد و جا بیافتد. می‌توانید به آب کوفته ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی اضافه کنید.

کوفته تند

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، سبزی کوفته ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، ادویه تند مخلوط، نمک و فلفل به اندازه لازم، پیاز سرخ کرده ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: برنج را با دو لیوان آب و کمی نمک چند جوش میدهیم تا کمی نرم شود، بعد در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود سبزی را تمیز کرده می‌شوئیم در آبکش می‌ریزیم تا آب آن نیز برود بعد ریز خرد میکنیم تخم‌مرغها را در ظرفی میشکنیم. یکی دو عدد پیاز را در آن رنده می‌کنیم نمک و فلفل و یکی دو قاشق پودر کاری در آن میریزیم و بعد گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی و برنج را اضافه میکنیم و سبزی خرد کرده را با سایر مواد مخلوط می‌نمائیم و یک لیوان آب سرد نیز داخل آن میریزیم مایه را خوب مالش میدهیم تا کاملاً چسبندگی پیدا کند.

پیاز سرخ کرده را با کمی نمک و ۴ تا ۵ لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم روی آتش تا جوش بیاید از مایه کوفته‌های کوچکی به اندازه یک نارنگی درست می‌کنیم در آبجوش می‌ریزیم و می‌گذاریم کوفته‌ها بپزد بحدیکه بعد از پختن ۲ لیوان آب داشته باشد.

کوفته شوید باقلا

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، شبت خرد شده ۳۰۰ گرم، باقلا سبز ۷۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، آرد نخودچی ۷۵ گرم، فلفل، زردچوبه، نمک به اندازه لازم.

طرز تهیه: این کوفته را نیز مانند کوفته برنجی تهیه می‌کنیم، وسط کوفته‌ها معمولاً چیزینمی‌گذاریم. باقلا را از پوست دوم در آورده با گوشت و برنج جوشانیده و شبت خرد کرده و تخم‌مرغ و نمک و فلفل را به آن افزوده و خوب مخلوط می‌کنیم.

اگر باقلا خشک باشد آن را در آب سرد خیس می‌کنیم و وقتی کمی نرم شد با دو لیوان آب و یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین کمی می‌جوشانیم تا باقلا کمی بپزد سپس از آن استفاده می‌کنیم.

کوفته سبزی

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۱ عدد، فلفل و نمک و ادویه و دارچین به قدر لازم، سبزی خرد شده (پیازچه، ترخون، گشنیز) ۴۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد.

طرز تهیه: لپه را پاک کرده و در ۱ لیوان آب می‌پزیم، وقتی لپه مغز پخت شد برنج را در آن ریخته و با چند جوش آن را برداشته و در آبکش می‌ریزیم. گوشت را با ۲ عدد پیاز رنده شده خوب مخلوط می‌کنیم، سپس فلفل و نمک و ادویه و دارچین زده ۱۵ دقیقه بعد سبزی خرد شده را به آن افزوده و خوب ورز می‌دهیم و سپس در آن یک عدد تخم‌مرغ شکسته و مواد را با دست خوب هم زده و مخلوط می‌کنیم. سپس لپه و برنج را به آن افزوده و مخلوط می‌کنیم. پیاز داغ تهیه کرده و با ۴ تا ۵ لیوان آب می‌گذاریم بپزد و سپس کوفته‌هایی تهیه کرده و در آن می‌ریزیم تا بپزد و جا بیفتد.

کوفته روستائی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، سبزی (شوید جعفری، ترخون، تره، مرزه) خرد شده ۴۰۰ گرم، ادویه و فلفل و نمک به قدر لازم، کشمش ۱۰۰ گرم، زرشک ۷۵ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده را مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل و ادویه بریزید و کنار بگذارید. در این حین لپه و برنج را جداگانه پخته و آبکش کنید.

سبزی را که قبلاً خرد کرده‌ایم به گوشت اضافه کرده و با لپه و برنج خوب هم می‌زنیم. بر اساس میزان چسبندگی کوفته ۲ تا ۴ عدد تخم‌مرغ به آن افزوده و هم می‌زنیم تا کاملاً مواد به هم بچسبد.

سپس کوفته‌هایی به اندازه یک نارنگی از آن درست کرده و وسط آن زرشک و

کشمش می‌گذاریم و اگر تمایل داشتید کمی خرده‌های گردو در آن بریزید و کاملاً آن را بسته و گرد کنید. پیاز داغ تهیه کرده و با ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی ۴ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد. وقتی شروع به جوشیدن کرد کوفته‌ها را در آن ریخته و می‌گذاریم بپزد.

کوفته سنتی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده بدون چربی ۷۵۰ گرم، پودر نان یا آرد ۲ قاشق غذاخوری، کره ۱۰۰ گرم، شیر یک لیوان، پیاز ۴ عدد، سیب‌زمینی ۵ عدد، کشمش ۱۰۰ گرم، مغز پسته ۱۰۰ گرم، زردهٔ تخم‌مرغ ۶ عدد، مغز سفید نان ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: می‌توانید به جای مغز پسته از چهار مغز (گردو، بادام، پسته، فندق) استفاده کنید. گوشت چرخ کرده را با ۳ پیاز رنده شده، نمک و فلفل و ادویه خوب مخلوط کنید، پودر نان یا آرد و زرده‌های تخم‌مرغ و مغز نان سفید (که در شیر خیسانده‌ایم) را به آن زده و خوب هم بزنید و بقیه شیر را نیز به آن بیافزائید. سپس می‌توانید کشمش و چهار مغز را به آن افزوده و یا آنکه برای وسط کوفته‌ها نگهدارید.

سیب‌زمینی‌ها را یکدست و نسبتاً درشت خرد می‌کنیم. سپس پیاز داغ درست کرده و نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم و سیب‌زمینی‌ها را در آن سرخ می‌کنیم و با ۴ لیوان آب بگذارید بجوشد. کوفته‌ها را به اندازه یک پرتقال گلوله کرده و خوب در دست ورز دهید. وسط آن کشمش و مغز پسته بگذارید و خوب گلوله کنید. وقتی آب جوشید کوفته‌ها را در آن ریخته و بگذارید آب آن با حرارت ملایم کم شود و مواد جا بیفتد.

کوفته به سبک پاکستان

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، سیر چند پر، پیاز ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، فلفل سیاه و نمک قدری، روغن باندازه لازم.

طرز تهیه: سیر و گوشت چرخ کرده و پیاز و فلفل سیاه و نمک را مخلوط کرده و از آن کوفته درست کنید. یک عدد پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. گوجه‌فرنگی را نیز

یکدست خرد کنید و یا آنکه رنده نمائید و آب آن را بگیرید و به پیاز داغ بیافزائید تا بجوشد. سپس به آن ۳ لیوان آب اضافه نمائید و روی حرارت بجوشانید. کوفته‌ها را در آن انداخته و روی آتش ملایم بپزید. وقتی که روغن پس داد علامت آن است که غذا آماده است.

نوع دیگر کوفته پاکستانی

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، آرد نخودچی ۱۰۰ گرم، نعناع خشک کوبیده ۱ قاشق غذاخوری، پیاز (خرد کرده) ۲ عدد، گشنیز تازه ۱۰۰ گرم، سیب‌زمینی (خرده کرده) ۲ عدد، سیر چند پر، رب گوجه‌فرنگی قدری، زردچوبه و فلفل قرمز به اندازه لازم، هل و میخک و دارچین کوبیده یک قاشق چایخوری، روغن و نمک باندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را با مواد فوق مخلوط کرده و خوب هم بزنید و به اندازه یک استکان آب نیز به آن افزوده و خوب مالش دهید تا تمام مواد به هم بچسبد. سپس پیاز داغ تهیه نموده و ادویه‌جات تند در آن ریخته و ۴ لیوان آب به آن افزوده بگذارید بجوشد. پس از جوشیدن کوفته‌ها را به اندازه یک گردو در آورده و به آن بیافزائید. وقتی آب آن نصف شد و مواد جا افتاد آن را برای سرو آماده کنید.

کوفته ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی کیلکا ۵۰۰ گرم، آرد ۴ قاشق سوپخوری، فلفل و نمک و ادویه به اندازه، نمک به اندازه، سیب‌زمینی ۱ عدد، آرد ذرت ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۳ عدد.

طرز تهیه: ماهی کیلکا را تمیز کرده و سپس چرخ کنید، با آرد و نمک و فلفل و ۲ عدد پیاز مخلوط کرده و سپس از آن کوفته‌های کوچکی درست کنید. در قابلمه‌ای پیاز داغ تهیه کرده و نمک و فلفل به آن زده و آرد ذرت را به آن افزوده بگذارید سرخ شود. اگر مایل بودید ۱ قاشق رب گوجه‌فرنگی و یا پر زعفران سائیده در آب جوش را نیز به آن بیافزائید. ۳ لیوان آب در آن ریخته و کوفته‌ها را به آن بیافزائید و بگذارید تا آب کوفته ۲ لیوان شود. وقتی از پخت همهٔ مواد اطمینان حاصل کردید از روی اجاق بردارید.

نوع دیگر کوفته ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی سفید ۵۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، فلفل قدری، شیر گرم قدری، خامه ۳ قاشق سوپخوری، نمک به اندازه لازم، آرد سیب‌زمینی و یا ذرت ۲ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: خار ماهی را درآورده آن را چرخ کنید. سپس ماهی چرخ کرده را خوب هم بزنید و یکدست کنید. آرد سیب‌زمینی کره و ادویه را در آن بریزید و بتدریج شیر و خامه را به آن بیفزائید. کوفته‌های کوچک از آن تهیه کنید. پیاز داغ تهیه کرده، نمک و فلفل و ادویه بزنید و با ۳ لیوان آب بگذارید بجوشد. وقتی شروع به جوشیدن کرد کوفته‌ها را درون آن ریخته و شعله را ملایم کنید تا به اندازه ۱ لیوان آب تبخیر شود و غذا جا بیافتد.

کوفته به سبک ترکیه

مواد مورد نیاز: مغز نان ۱۵۰ گرم، زیره ۱ قاشق چایخوری، پیاز (خرد شده) ۲ عدد، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، نمک نیم قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: مغز نان را در یک کاسه ریخته مقداری آب برویش بریزید وقتی که کاملاً خیس خورد از آب بیرون آوده با دست آب آن را بگیرید. سپس آن را در یک ظرف قرار داده و با گوشت و سایر مواد مخلوطش نموده و با دست خوب مالش بدهید. سپس گوشت چرخ کرده فوق‌الذکر را به قطعات مساوی قسمت کرده و آن را گرد کنید و با یک لیوان آب و پیازداغ و یک قاشق غذاخوری رب بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود.

کوفته دلمه

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده بدون چربی ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۳ عدد، نمک و فلفل به مقدار کافی،زیره ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: دلمه‌ها را یکدست ریز و یا رنده کنید و سپس با گوشت و پیاز و نمک و فلفل را خوب مخلوط کنید تا مواد کاملاً به هم بچسبد. و از این مایه کوفته‌های کوچک به اندازه گردو درست کنید. اگر تمایل داشتید به آن مقداری زیره نیز بیافزائید. سپس پیاز داغ تهیه کرده و کمی رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه بزنید و سپس با ۴ لیوان آب

بگذارید بجوشد. وقتی جوشید کوفته‌ها را در آن ریخته وابگذارید همه با هم بپزند.

کوفته سماق

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، لپه ۷۵ گرم، سبزی کوفته (تره، جعفری، شبت، مرزه، نعناع، ترخون) ۲۵۰ گرم، برنج ۷۵ گرم، آرد نخودچی ۷۵ گرم، فلفل، زردچوبه، نمک به اندازه، تخم‌مرغ ۲ عدد، پیاز ۳ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: تهیه این کوفته همانن کوفته برنجی است ولی کوفته‌ها را کمی کوچکتر از کوفته برنجی آماده می‌کنیم و داخل آن را نیز چیزی نمی‌گذاریم. توجه شود که داخل آب کوفته کمی گرد سماق و یا آب سماق می‌ریزیم (برای تهیه آب سماق مقداری آب روی سماق می‌ریزیم آب آن وقتی ترش شد مصرف می‌کنیم).



خوراک‌ها

کباب چوبی ماهی

مواد مورد نیاز: فیله ماهی ۷۵۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۳ عدد، گوجه‌فرنگی ریز ۳۰۰ گرم، سیب‌زمینی ریز ۲۰۰ گرم، پیاز ریز به اندازه لازم، زعفران چند پر، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی را تمیز کرده و شسته و به قطعات ۴×۳ سانتیمتر ببرید. زعفران آب شده را روی ماهیها می‌ریزیم و آن را مخلوط می‌کنیم تا ماهی کاملاً به عطر زعفران آغشته شود. سپس نمک و فلفل و ادویه لازم را به آن بزنید. سپس به اندازه یک استکان آب پیاز و یک استکان روغن مایع و ۲ قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید.

سیب‌زمینی و پیازهای ریزی که انتخاب کرده‌اید را به نازکی پوست گرفته و با گوجه‌فرنگی و فلفل سبز ریز مخلوط کرده و تقریباً ۱ تا ۲ ساعت آن را در جای خنک نگهداری می‌کنیم. برای تهیه چوب می‌توان از شاخه‌های باریک درخت انجیر، انار، خرما و بالاخره درختهایی که چوب آنها شیرین باشد استفاده نمود. در غیر این صورت از سیخهای استیل به بلندی ۲۰ سانتیمتر می‌توان استفاده کرد. برای به سیخ کشیدن به ترتیب زیر عمل می‌کنیم: گوجه‌فرنگی - ماهی - فلفل سبز - ماهی - سیب زمینی - پیاز را به سیخ می‌کشیم و این کار را در مورد همهٔ سیخ‌ها انجام می‌دهیم. حالا سیخ‌ها را می‌توانید یا در فر قرار دهید و یا روی زغال در منقل قرار دهید و کاملاً بپزید و برشته کنید.

کباب میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۷۰۰ گرم، روغن مایع ۶ قاشق سوپخوری، آب پیاز ۲ قاشق غذاخوری، زعفران سائیده شده ۱ قاشق چایخوری، فلفل و نمک و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: میگو را تمیز کرده و رگ پشتی آن را بگیرید. سپس خوب شسته و در آبکش قرار دهید تا آب آن کامل گرفته شود، آن را در یک ظرف ریخته و چند پر زعفران روی آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم، سپس روغن مایع، فلفل، آب پیاز، نمک را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم و این مخلوط را به مدت ۲ الی ۳ ساعت در جای خنک نگهداشته پس از آن میگوها را به سیخ بکشید. برای آنکه میگوها رار به سیخ بکشید بایستی اول سیخ‌ها را چرب نمائید و میگو را از قسمت خمیده به سیخ بکشید و روی ذغال گذاشته و موقع کباب نمودن روی سیخها کمی کره آب شده بمالید و بگذارید تا رنگ آن کاملاً طلائی شود. پس از کباب شدن آنها را در دیس قرار داده و با لیموترش، مارچوبه، خیارشور، جعفری خرد کرده، نخودفرنگی تزئین نمائید.

خوراک کله‌گنجشکی با ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی فیله شده ۵۰۰ گرم، لوبیا سبز ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی رنده شده ۸ عدد یا رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، هویج ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی فیله شده را تمیز شسته و آب آن را می‌گیریم، همراه با پیاز چرخ کرده و به آن نمک و فلفل و ادویه زده و به صورت کوفته‌های ریز در آورده و در روغن در قابلمه‌ای خوب تفت می‌دهیم. لوبیا، فلفل دلمه‌ای، هویج را خلال کرده و آنها را جداگانه در روغن در تابه تفت می‌دهیم و سپس آن را به کوفته‌ها اضافه کرده و به آن ۱ تا ۲ لیوان آب آب و آبلیمو و چند پر زعفران و چند برگ بو اضافه نموده و می‌گذاریم ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می‌توانید سیب‌زمینی را خلال کرده و جداگانه سرخ کنید و در دقایق آخر همراه با جعفری خرد کرده به غذا بیافزائید.

ماهی سرخ کرده

مواد مورد نیاز: ماهی پاک شده ۷۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آرد الک شده ۱۰۰ گرم، لیموترش ۴ عدد.

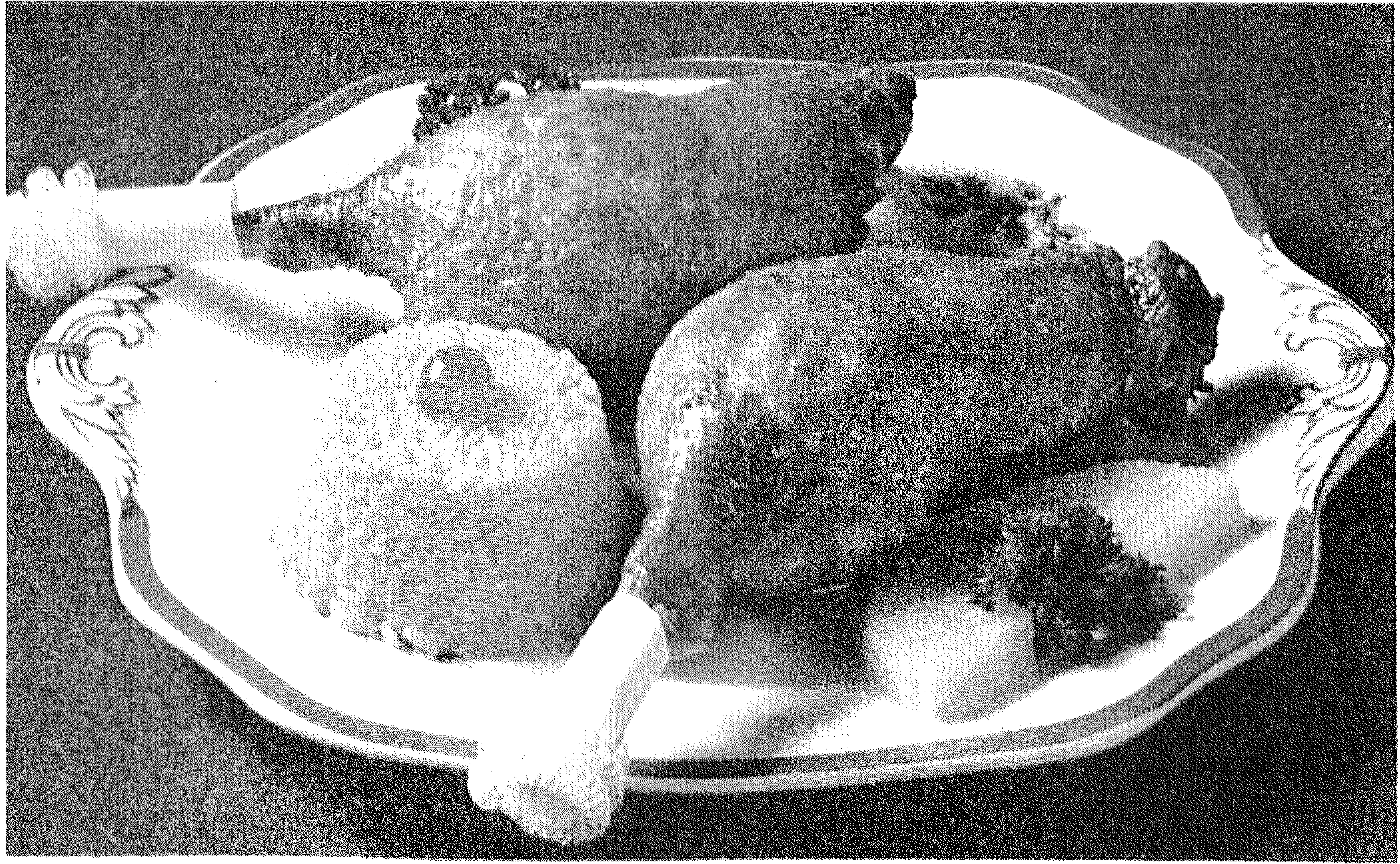
طرز تهیه: ماهی را خوب تمیز کرده و شسته و سپس قطعه قطعه می‌کنیم، در آبکش



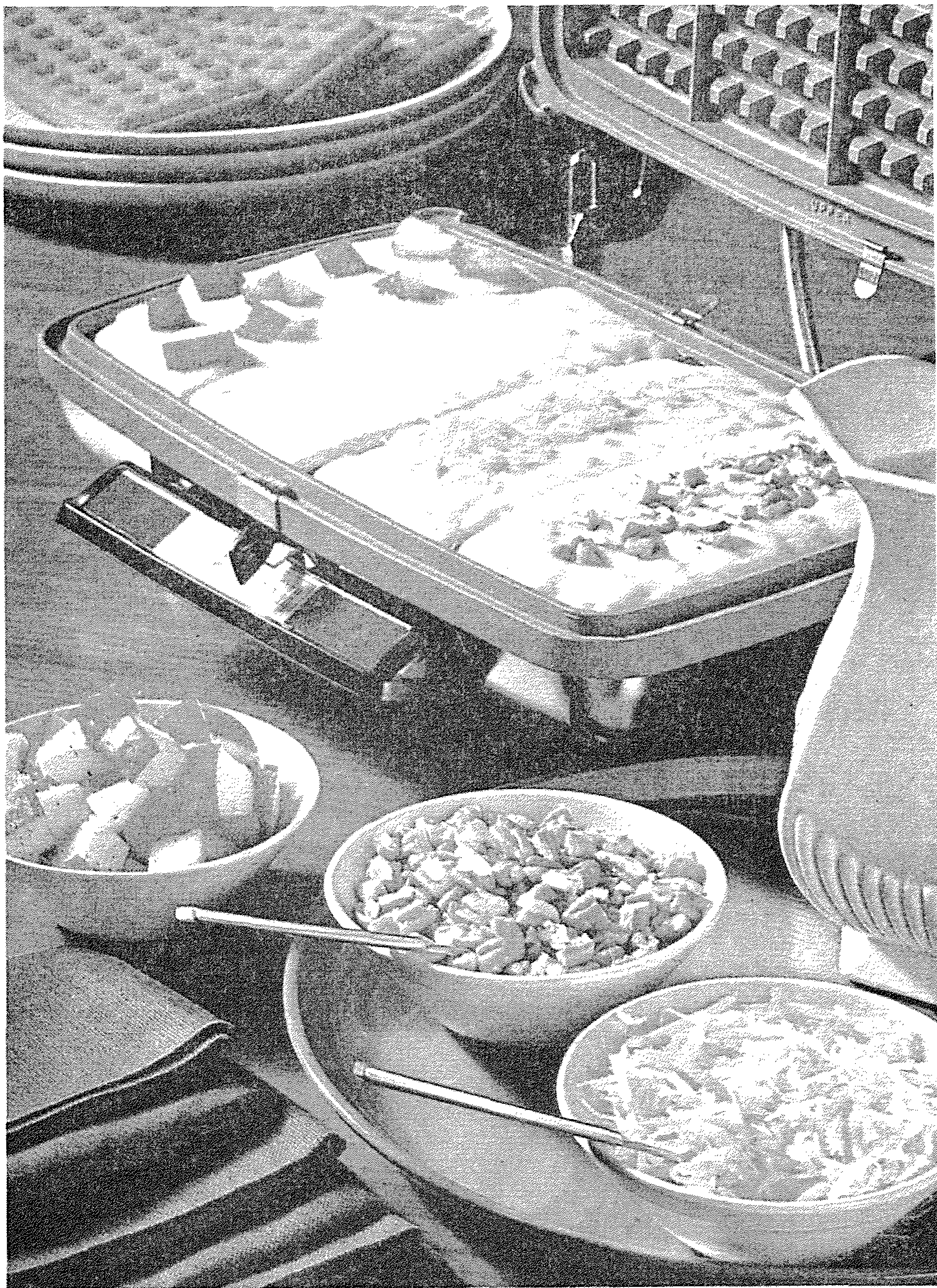
خوراک روسی



شامی بره با لوبیا



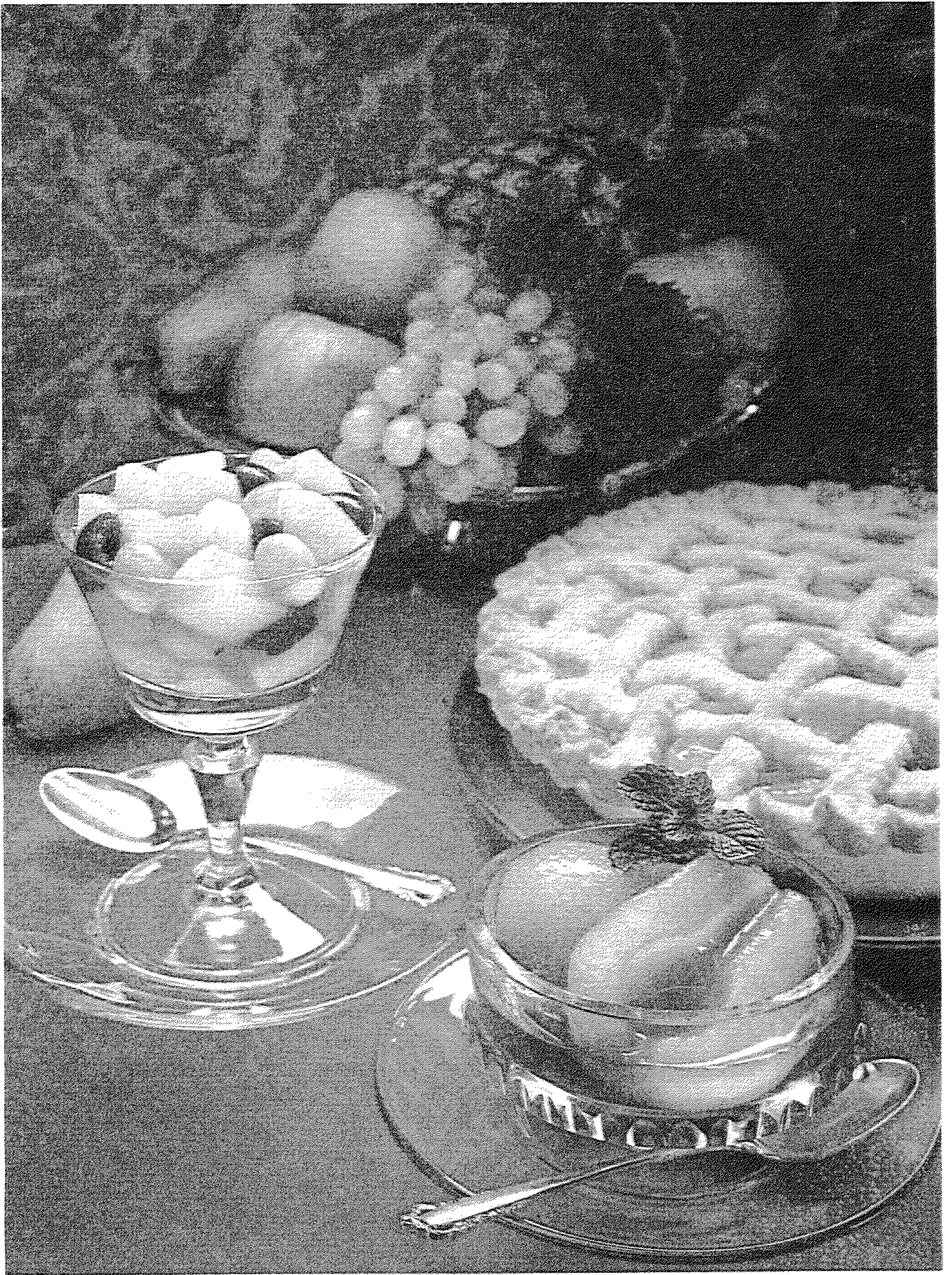
خوراک مرغ



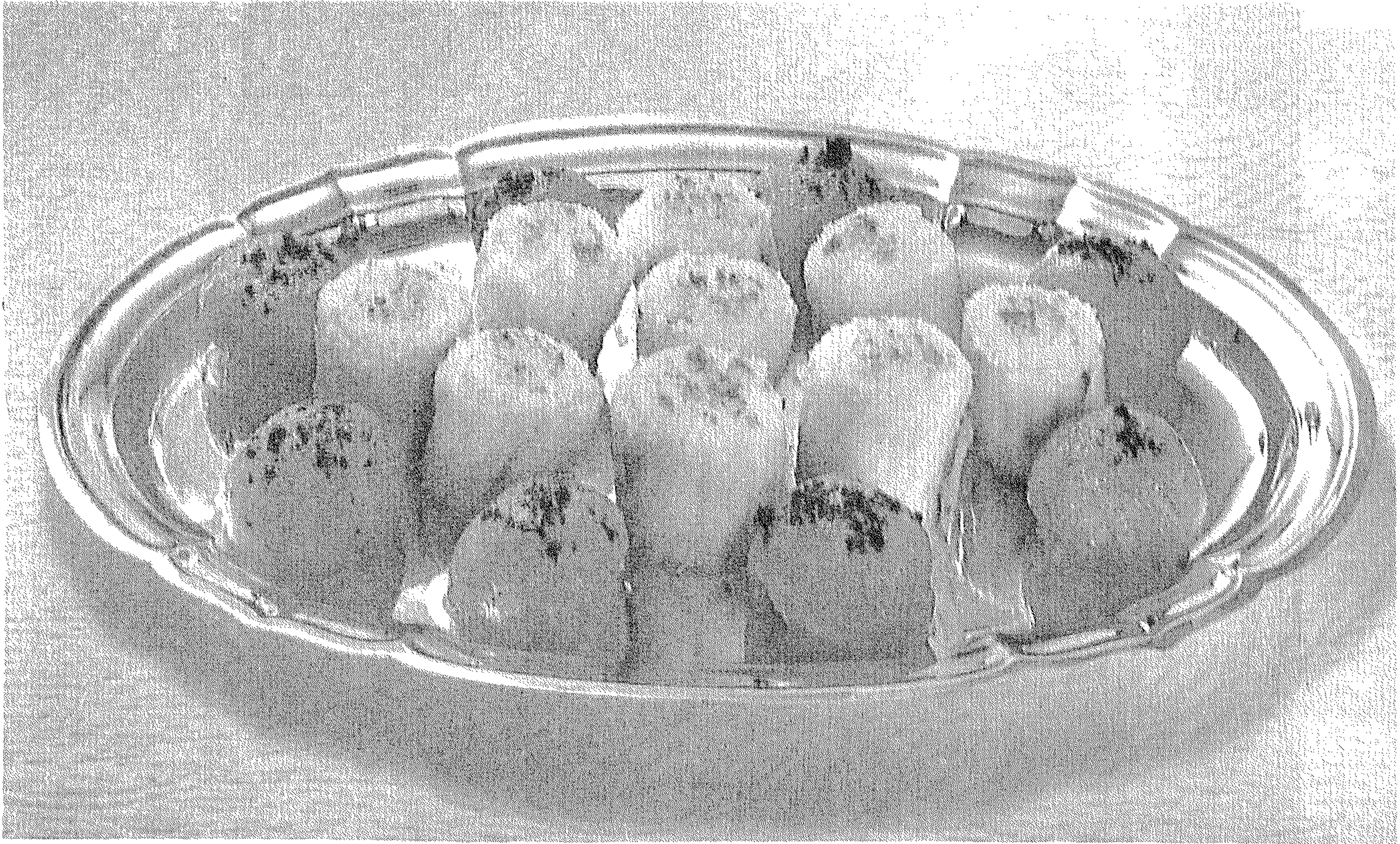
خوراک تخم‌مرغ و نیزی مربوط



مارمالاد زردآلو



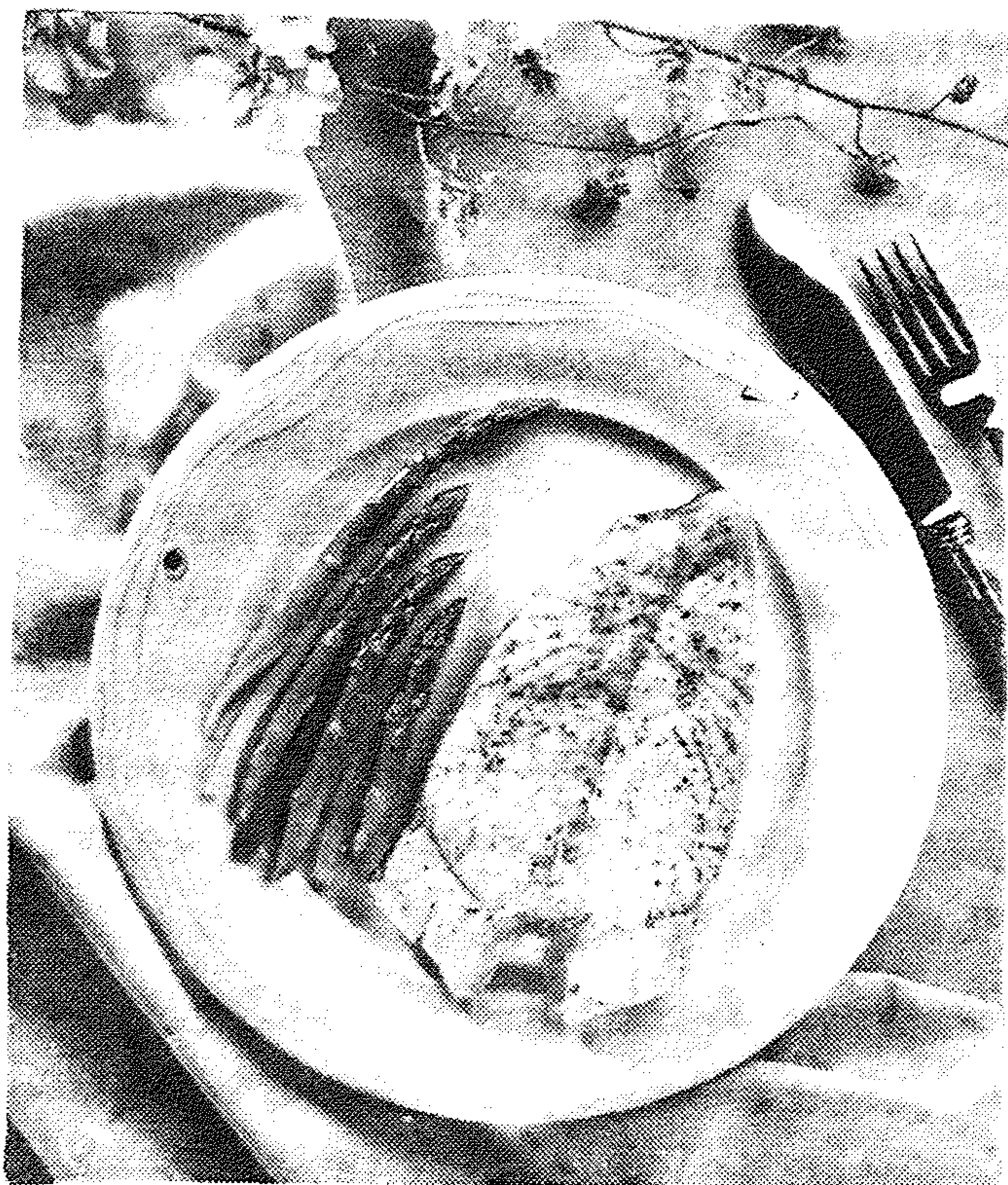
انواع کمپوتها



نوعی شیرینی فرانسوی



سموسه پیراشکی پاکستانی





می‌گذاریم تا کاملاً خشک شود. آرد و نمک و فلفل و ادویه را با هم مخلوط کرده و یک آرد مخلوط درست می‌کنیم و سپس قطعات ماهی را در آن انداخته و خوب به آرد آغشته می‌کنیم. سپس روغن داغ تهیه کرده و ماهی‌ها را در آن قرار داده و آرام سرخ کرده، برگردانده و در دیس می‌چینیم و روی آن آب لیموترش تازه ریخته و با حلقه‌های لیموترش روی آن را تزئین می‌کنیم.

رولت فیش یا چیگو ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی درسته ۱ کیلوگرم، سیر تازه یا سیر خشک ۷۵ گرم، هویج ۴ عدد، فلفل سبز ۳ عدد، میخک ۴ عدد، چوب دارچین ۴ عدد، گوجه‌فرنگی رنده شده ۱۵۰ گرم یا رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری، زردچوبه و نمک و فلفل به اندازه لازم، پیاز ۴ عدد.

طرز تهیه: ماهی را خوب تمیز کرده و فلس و قسمت‌های زائد آن را می‌گیریم. شسته و سپس سوراخهائی در طول ماهی ایجاد می‌کنیم، سپس با هویج پاک شده، سیر، پیازچه، دارچین، فلفل سبز، میخک سوراخها را پر می‌کنیم. سیر را کوبیده یا چرخ نموده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه لازم را به آن زده و ماهی آماده شده را در آن قرار داده و رب گوجه‌فرنگی یا گوجه‌فرنگی تازه را به آن اضافه کرده، آبلیمو، را با یک لیوان آب مخلوط کرده و به آن می‌افزائیم و می‌گذاریم روی گاز به مدت یک ساعت کاملاً پخته شود.

گیت فیش یا ماهی انگشتی

مواد مورد نیاز: ماهی ۷۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، آرد ۱۰۰ گرم، سیر چند پر، خیارشور ۲۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، سیب‌زمینی ۴ عدد، بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری، فلفل و ادویه و نمک به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی را پس از شستن در پارچه تمیز خشک و با چند پر سیر و سیب‌زمینی پخته شده چرخ می‌نمائیم و به آن فلفل و نمک و ادویه و بیکینگ پودر و یک عدد تخم‌مرغ خام می‌زنیم و خوب بهم می‌زنیم تا خمیر شود. سه عدد تخم‌مرغ باقی مانده را با ۳ قاشق

غذاخوری روغن زیتون، کمی نمک و فلفل و ادویه و آرد مخلوط کرده و آنقدر بزنید که تخم‌مرغ‌ها کف کند، این مایه را آماده کنار بگذارید.

از خمیر بدست آمده به اندازه ۱۵۰ گرم برداشته و آنرا روی تخته ساطور که روی آن آرد ریخته شده است پهن و با وردنه یا با بطری آن را پهن کرد و در وسط آن یک عدد خیارشور ریز قرار داده و خمیر را دور خیارشور لوله می‌کنیم. سپس خمیر لوله شده که به شکل سوسیس در آمده است را در مایع تخم‌مرغ که قبلاً آماده کرده‌ایم گذاشته و خوب می‌غلطانیم تا تمام اطراف آن به این مایع آغشته شود. سپس روغن داغ آماده کرده و این خمیرها را در آن انداخته و می‌گذاریم آرام آرام سرخ و طلائی رنگ شود. پس از آماده شدن آن را در دیس چیده و اطراف آن را با سیب‌زمینی سرخ کرده و گوجه تازه، پیازچه و فلفل سبز شیرین و لیموترش تزئین می‌نمائیم.

مرغ با طعم نعناع

مواد مورد نیاز: گوشت مرغ چرخ کرده ۳۵۰ گرم، تخم‌مرغ کاملاً زده شده ۱ عدد، پیاز کوچک خرد شده ۱ عدد، آرد سوخاری ۲ قاشق غذاخوری، جعفری خردشده ۱ قاشق غذاخوری، دارچین ۱ قاشق مرباخوری، ادویه ۱ قاشق مرباخوری، نمک و فلفل به اندازه دلخواه، اسانس نعناع ۱ قطره.

طرز تهیه: پیاز، جعفری، اسانس نعناع، دارچین، ادویه، نمک و فلفل را به تخم‌مرغ زده شده اضافه نمائید و بهم بزنید، سپس گوشت چرخ کرده مرغ را به آن افزوده و کاملاً مخلوط کنید. مخلوط را به صورت گلوله‌ها یا رولهای کوچک درآورده و در مقدار کمی روغن زیتون یا مایع سرخ کنید و به همراه سس زیر سرو نمائید.

سس مخصوص: (این غذا) خیار رنده شده ۲ قاشق غذاخوری، ماست ۱/۵ لیوان، اسانس نعناع ۱ قطره، اسانس لیمو ۲ قطره. اجزاء را با هم مخلوط نمائید تا یکنواخت گردد.

خوراک قارچ

مواد مورد نیاز: قارچ ۷۵۰ گرم، ماکارونی ۲۵۰ گرم، کره یا روغن مایع ۲۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، کالباس یا سوسیس ۳۰۰ گرم، فلفل سبز ۲ عدد، پیاز ۲

عدد، سس گوجه‌فرنگی ۱ لیوان.

طرز تهیه: ماکارونی در آبجوش نمکدار که از پیش آماده کرده‌ایم پخته، آبکش کنید. مقداری آب سرد روی ماکارونی ریخته تا شوری و لزجی آن از بین برود. پیاز داغ تهیه کنید، نمک و فلفل و ادویه بزنید سپس قارچ‌ها را خرد کرده، به آن اضافه کنید. چند حلقه از کالباس را جدا کرده، بقیه را خلال کنید و به قارچ اضافه کرده و سرخ کنید. رب گوجه‌فرنگی و فلفل را به بقیه مواد افزوده تفت داده، و وقتی از پخت همهٔ آنها اطمینان حاصل کردید از روی آتش بردارید.

ماکارونی را در ظرفی ریخته و تمام مخلوط را با آن هم بزنید و قسمتی از مخلوط رار روی آن بریزید. سپس با خیارشور و گوجه‌فرنگی و حلقه‌های کالباس آن را تزئین کنید. بدین ترتیب که مخلوط ماکارونی و قارچ را در یک دیس کشیده و اطراف آن را به سمت وسط جمع کنید و کمی از مخلوط قارچ را وسط حلقه‌های کالباس قرار داده و لوله کنید و روی خوراک قرار دهید و با سبزیجات تازه و تربچه ما بین آن را تزئین نمائید.

خوراک گل کلم

مواد مورد نیاز: گل‌کلم ۵۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۲ عدد، گوشت ۵۰۰ گرم، جعفری خرد شده ۱۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۱ فنجان.

طرز تهیه: گل کلم را تمیز شسته و در ظرفی که گل کلم درآن جا بشود آب و نمک ریخته بگذارید بجوشد. ته گل کلم را با چاقو به آرامی جدا کرده و وقتی آب جوشید همانطور درسته گل کلم را در آبجوش بیاندازید، اگر دوست داشتید می‌توانید آن را گل گل کنید، پیاز را خرد کرده، در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه آن را اضافه کرده و گوشت چرخ کرده در آن بریزید و بگذارید تا گوشت آب پس بدهد.

فلفل دلمه‌ای را خرد کرده و به گوشت بیافزائید تا یک تفت بخورد، سپس رب را در نصف استکان آبجوش ریخته و به گوشت بیافزائید و بگذارید همه با هم بپزد و آب آن خشک شود، پس از چند جوش‌آب گل کلم وقتی پخته شد آن را در آورده و در دیسی قرار دهید، همانطور که قبلاً گفته شد می‌توانید آن را قطعه قطعه کنید، سپس از موادی که تهیه کرددایم روی آن می‌ریزیم و ما بین آن را جعفری خرد کرده و سبزی

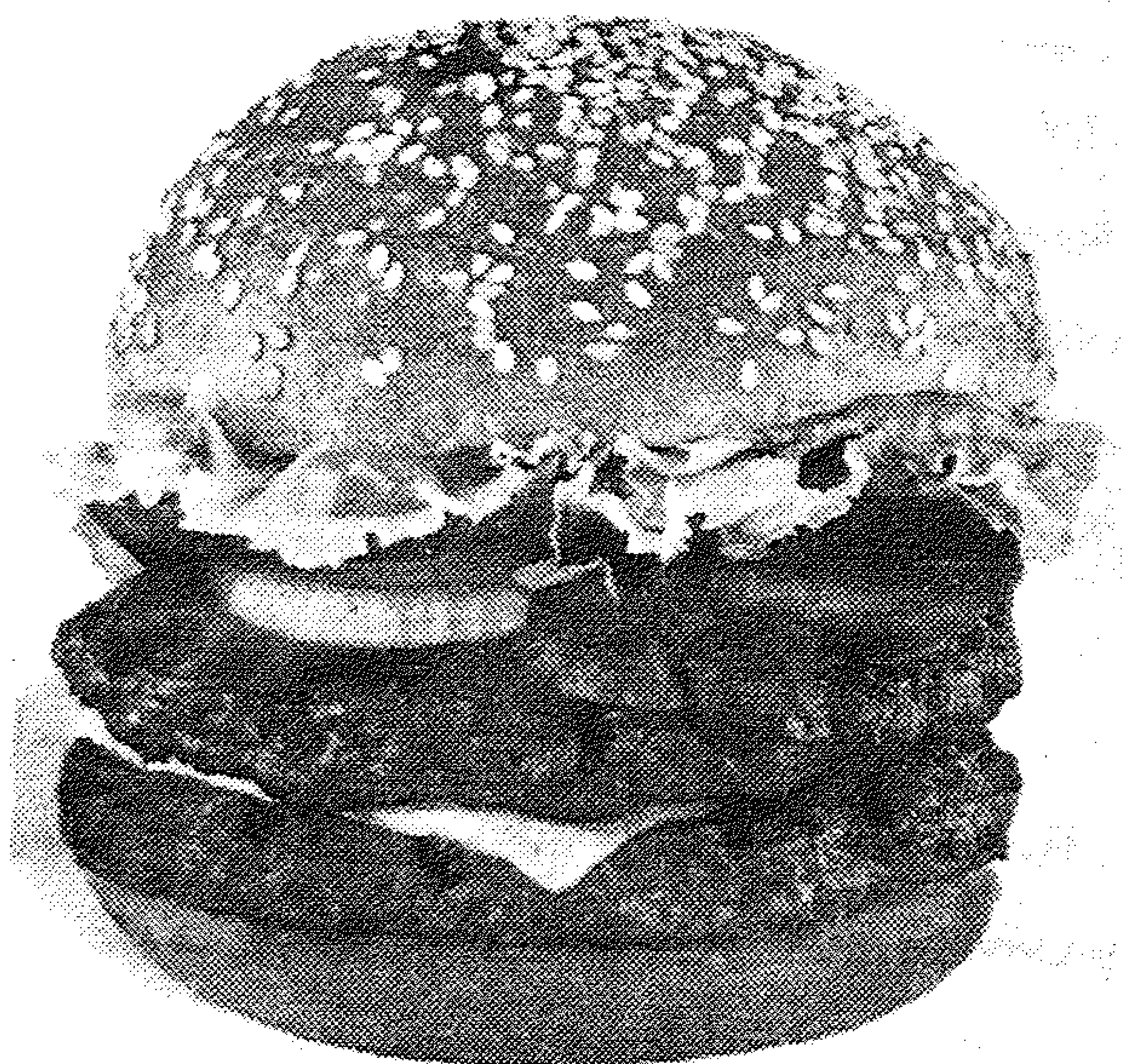
معطر قرار می‌دهیم.

همبرگر

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، نمک به مقدار لازم، آرد ۱ قاشق غذاخوری، رب گوجه‌فرنگی (در صورت تمایل)، خیارشور، گوجه‌فرنگی، سس مایونز، سبزیجات تازه.

توجه شود که همبرگری که در سوپرمارکتها تهیه می‌گردد از گوشت و پوست سر گاو می‌باشد و در کارخانه‌ها برای از بین نرفتن این گوشت آن را تبدیل به گوشت همبرگر می‌کنند، ولی چون ما نمی‌توانیم آن را در اختیار داشته باشیم بهترین روش استفاده از گوشت تازه و بدون چربی است.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده که سعی شود بدون چربی باشد را آماده کرده و ۴ عدد پیاز را روی آن رنده کنید و خوب ورز دهید، آنقدر که آب پیاز کاملاً به خورد گوشت برود. سپس تخته‌ای را حاضر کرده و روی آن کمی آرد می‌پاشیم و یک گلوله از گوشت را



روی تخته قرار داده و با وردنه آن را صاف و گرد می‌کنیم، کمی آرد نیز روی آن می‌پاشیم. یک کیسه فریزر را باز کرده و دو قسمت می‌کنیم، یک قسمت آن را روی گوشت همبر قرار داده و به آرامی با یک کفگیر آن را از روی تخته جدا کرده و پهلوی دیگر را نیز با کیسه فریزر می‌پوشانیم.

به مدت یک تا دو ساعت آن را در جای خنک مانند یخچال قرار می‌دهیم، (توجه شود که گوشت و پیاز نباید زیاد بماند) پس از این مدت تابه را در حرارت داغ می‌کنیم و همبرگر را در آن می‌اندازیم، به مدت کوتاهی درب آن را گذاشته و با یک کفگیر بدون اینکه آن را برش دهیم برداشته و برعکس می‌کنیم، اگر تمایل داشتید می‌توانید در این مرحله کمی رب گوجه‌فرنگی نیز به آن اضافه کنید. پس از آماده شدن همهٔ همبرگرها آن را در ظرفی چیده با خیارشور، هویج پخته، سس مایونز و سبزیجات تازه میل نمائید.

همبر میگو

مواد مورد نیاز: میگو پوست کنده ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، پیاز ۲ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: میگو را که قبلاً خوب تمیز کرده، رگ پشتی آن را گرفته و همراه با پیاز چرخ می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه لازم را زده و خوب مخلوط می‌کنیم تا به صورت خمیر در آید. از خمیر بدست آمده به اندازه یک همبرگر جدا کرده و در روی تخته آردی پهن کرده با وردنه صاف می‌کنیم. سپس آن را در تابهٔ روغن داغ قرار داده و دو طرف آن را سرخ می‌کنیم. سپس با حلقه‌های لیموترش تازه، خیارشور، گوجه‌فرنگی و کمی جعفری تزئین می‌نمائیم.

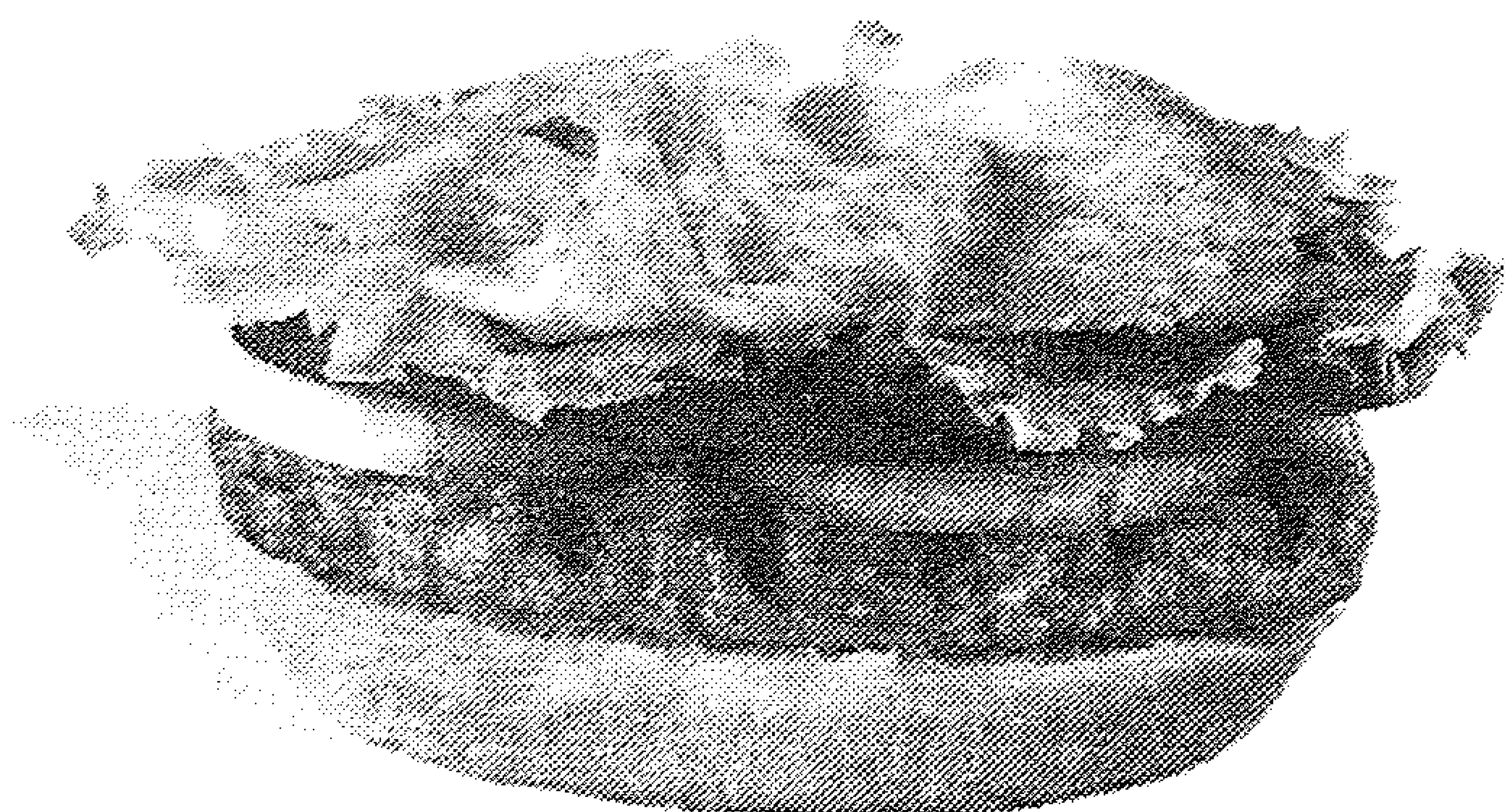
کوکتل ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی پاک شده ۷۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، سس مایونز ۴ قاشق سوپخوری، خیارشور ۲۰۰ گرم، سیب‌زمینی پخته ۳ عدد، لیموترش ۲ عدد، گوجه‌فرنگی تازه ۴ عدد، آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: ماهی را که انتخاب کرده‌ایم تمیز کرده و سر آنرا می‌زنیم، امعاء و احشاء داخل

شکم آن را خارج کرده و پس از پاک کردن فلسها از بخش پشتی ماهی به طور طولی شکاف می‌دهیم که به شکل کتاب باز شود و از یکدیگر جدا نگردد.

پس از شستشوی کامل پیاز را حلقه حلقه نموده و رروی یک بخش ماهی چیده، نمک و دو قاشق آبلیمو روی آن می‌پاشیم و بخش دیگری را روی آن برمی‌گردانیم تا به وضعیت اول برگردد و آن را داخل یک ظرف پیرکس یا نسوز گذاشته نصف لیوان آب روی آن می‌ریزیم و درب آن را گذاشته و به مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم حرارت داده تا آب آن تبخیر شود. پس از این مدت استخوان و پوست ماهی را جدا کرده و گوشت بدست آمده را داخل دیسی می‌چینیم و اطراف آن را با زیتون، کاهو یا کلم و سیب‌زمینی آب‌پز شده و گوجه‌فرنگی تازه ورقه شده، خیارشور و لیموترش، تزئین کرده و سس مایونز را در قیفی ریخته و با فشار روی ماهی و دیگر مواد را تزئین می‌کنیم.



همبر ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی ۷۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی پوست کنده را فیله نموده و چرخ می‌کنیم. پیاز را نیز چرخ می‌کنیم و آب آن را گرفته به فیله اضافه می‌کنیم، خوب مخلوط کرده و به آن، نمک و فلفل و ادویه زده و آنقدر مخلوط می‌کنیم تا به صورت خمیری در آید. از خمیر بدست آمده به اندازه یک همبر جدا کرده و روی تخته آردی پهن کرده و با وردنه صاف می‌کنیم و از آن دایره

می‌بریم. روغن داغ نموده و همبر آماده شده را در آن سرخ می‌کنیم. در صورتیکه ماهی از نوع هوور و چمن باشد با هر کیلو ماهی ۲۰۰ گرم سیب‌زمینی پخته شده می‌توان با گوشت چرخ کرد.

پای ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی پوست کنده ۷۵۰ گرم، پیاز چرخ شده ۱۰۰ گرم، هویج ۴ عدد، پیاز ریز ۲۰۰ گرم، فلفل سبز ۲ عدد، سیب‌زمینی ریز ۶ عدد، آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۶ عدد یا ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی، تخم‌مرغ ۲ عدد، سیب‌زمینی پخته ۱ عدد، سیر چند پر، آرد ۱ قاشق غذاخوری، فلفل و نمک و زردچوبه و ادویه و دارچین و میخک به قدر لازم.

طرز تهیه: ماهی را فیله و گوشت آن را همراه با ۱۰۰ گرم پیاز چرخ می‌کنیم و مقداری زردچوبه و فلفل و نمک و سایر ادویه‌جات را به آن افزوده و هم می‌زنیم و مانند خمیر در می‌آوریم. کف یک سینی را با روغن چرب و از خمیر بدست آمده کوفته‌های ریز درست می‌کنیم. سپس کوفته‌ها را در روغن داغ تفت می‌دهیم و کنار می‌گذاریم. پیازهای ریز و سیب‌زمینی‌های ریزی که انتخاب کرده‌ایم و هویج را نیز جداگانه خرد و سرخ کنید و با هم مخلوط کنید. همه را در دیسی چیده و کوفته‌های ریز سرخ شده را نیز مابین آن قرار دهید.

ماهی تنوری شکم‌پر

مواد مورد نیاز: ماهی ۱ عدد، گشنیز ۳۰۰ گرم، شنبلیله ۲۰۰ گرم، تمر هندی ۱۰۰ گرم، سیر چند پر، پیاز ۴ عدد، فلفل و نمک و ادویه و زعفران به قدر لازم.

طرز تهیه: آبششهای ماهی را خارج و فلس آن را می‌زنیم و از خط پشتی از قسمت سر تا دم ماهی را به دو نیم باز می‌کنیم و محتویات داخل شکم را بیرون می‌آوریم. از قسمت داخل به طوری که پوست ماهی پاره نشود چندین شیار طولی در گوشت ایجاد می‌کنیم و دوباره می‌شوئیم و به هر طرف آن کمی نمک می‌پاشیم.

سبزی شامل گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز را خرد و در روغن سرخ می‌کنیم و به آن

ادویه و فلفل اضافه می‌کنیم. سپس ۱۰۰ گرم تمرهندی را در یک لیوان آب خیس کرده و با یک توری صاف و روی سبزی می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود.

سپس سبزی را روی قسمت باز شده ماهی می‌پاشیم و مجدداً یک طرف فیله شده ماهی را به حالت اول برمی‌گردانیم و آن را با نخ یا سیم می‌دوزیم. سپس چندپر زعفران و ۲ قاشق روغن مایع را روی دو طرف سطح خارجی ماهی کشیده و آنرا چرب می‌کنیم. ماهی را در فر قرار می‌دهیم، البته ماهی را روی کاغذ آلومینیومی قرار داده و به مدت ۴۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا رنگ آن کاملاً طلائی گردد. سپس آن را خارج و در یک دیس قرار داده، دور آن را با سیب‌زمینی، جعفری، گوجه‌فرنگی تازه و غیره تزئین می‌کنیم.

خوراک جگر شیرازی

مواد مورد نیاز: جگر سفید ۷۰۰ گرم، پیاز ۵ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری، فلفل قرمز به اندازه لازم، نمک و ادویه و فلفل به اندازه لازم، روغن به اندازه.

طرز تهیه: جگر سفید و لولهٔ نای را شسته، یک اندازه خرد کنید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت داده تا طلائی رنگ شود. نمک و فلفل زده و جگر را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا جگر کمی سرخ شود و آب آن خشک شود.

سپس یک تا دو لیوان آب جوشیده را با رب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید و به آن اضافه کنید تا جگر بپزد. حرارت را ادامه دهید تا آب کم شود و جگر دوباره به روغن بیافتد. کاملاً پخته گردد، در این حین اگر نیاز به آب داشت به آن آب اضافه کنید. سپس آن را در دیس کشیده و روی آن را با فلفل دلمه‌ای، پیازچه و ریحان و سبزیجات دیگر تزئین و میل نمائید.

خوراک جگر

مواد مورد نیاز: جگر سیاه ۱ عدد، پیاز ۶ عدد، روغن ۵ قاشق، فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیازها را خلال کرده، کمی در روغن تفت دهید. پیاز نباید زیاد سرخ شود. فلفل و زردچوبه و نمک را افزوده کمی تفت دهید. جگر را خرد کرده، تمیز شسته به آن

افزوده، تفت دهید صبر کنید تا آب جگر خشک شود و کاملاً بپزد. جگر آماده را در ظرف مناسب ریخته با حلقه‌های لیموترش و گوجه‌فرنگی تزیین کنید.

نوع دیگر خوراک جگر

مواد مورد نیاز: جگر گوسفند یک عدد، تخم‌مرغ ۵ عدد، کره ۱۰۰ گرم، نمک به اندازه لازم، فلفل یک قاشق مرباخوری، سس ۲ قاشق سوپخوری، دنبلان زمینی یا قارچ ۲۰۰ گرم، پیاز متوسط ۴ عدد.

طرز تهیه: ابتدا پیازها را خرد کرده و با کمی روغن سرخ می‌نمائیم، و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌نمائیم، سپس جگر را به آن اضافه می‌کنیم و درب آن را می‌گذاریم تا کمی آب بیاندازد و بپزد. وقتی آب آن تمام شد و پخت، از روی آتش بردارید و پوست آن را بگیرید و یک بار چرخ یا اگر دوست داشتید می‌توانید آن را به قطعه‌های مساوی تقسیم کنید.

سس را به آن بیفزائید، تخم‌مرغها را در مایه بشکنید و مرتب بهم بزنید. پوست دنبلان را بگیرید و خرد کنید. و دنبلان را به مایه بیفزائید، در صورتی که قارچ استفاده می‌کنید آنها را یکدست خرد کرده و به مایه اضافه کنید.

کره را خیلی کلفت به اطراف و ته ظرف نسوز بمالید. (اگر وسط ظرف باز باشد بهتر است) مایه را در آن بریزید و در ظرف دیگر که کمی آب داشته باشد بگذارید و در فر قرار دهید و مدت ۴۰ دقیقه با حرارت ۳۸۰ درجه بپزید بعد قالب را بیرون بیاورید و برگردانید. اگر قالب شما گود بود و وسط آن باز بود می‌توانید در آن گوجه‌فرنگی و نخودسبز بریزید. در غیراینصورت دور آن را با جعفری و گوجه‌فرنگی تزئین کنید.

خوراک جگر و قلوه

مواد مورد نیاز: پیاز درشت ۱ عدد، جگر خرد شده ۱ عدد، فلفل ربع فنجان، گوجه‌فرنگی ۵۰۰ گرم، نمک به اندازه لازم، کره ۳ قاشق سوپخوری، دل ۲ عدد، قلوه ۲ عدد، آب لیمو ترش ربع فنجان.

طرز تهیه: پیاز خردکرده را در کره سرخ کنید و قطعات دل و جگر و قلوه را با پیاز

مخلوط کرده به سرخ کردن ادامه دهید. گوجه‌فرنگی را در آب گرم گذاشته پوستش را درآورده و آن را به مخلوط فوق اضافه کنید آب لیموترش، نمک و فلفل و قدری آب در آن ریخته روی آتش ملایم به مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

خوراک قارچ و مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ ۱ عدد، قارچ ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۶ تا ۱۰ عدد، پیاز ۲ عدد، جعفری ۱۵۰ گرم، نخود سبز ۲۰۰ گرم، کره ۷۵ گرم، روغن بقدر لازم، نمک، فلفل، ادویه و دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه: مرغ را تمیز کرده، شسته و کنار بگذارید. اطراف مرغ را کمی کره بمالید، سپس نمک و فلفل و ادویه و دارچین لازم را با کمی آرد مخلوط کرده و این آرد مخلوط را روی مرغ بپاشید طوری که تمام زوایای مرغ را بپوشاند. روغن را در تاوه گرم کرده، مرغ را در روغن سرخ کنید. تا رنگ اطراف آن کاملاً تغییر کند و برشته شود.

گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کرده و دانه‌های آن را با صافی جدا کنید. قارچها را قطعه قطعه کنید، پیاز داغ تهیه کرده و کمی نمک و ادویه اضافه نمائید و قارچها را روی آن بریزید تا سرخ شود، پس از چند تفت آب گوجه‌فرنگی را روی آن ریخته و پس از یکی دو جوش همه را به مرغ و اطراف آن اضافه کنید و بگذارید قارچها و مرغ کاملاً در آب گوجه بپزد. سپس مرغ را در دیسی کشیده و اطراف آن را از قارچها پر کنید، روی آن را با دو سه حلقه گوجه‌فرنگی تازه و سس تند گوجه‌فرنگی تزئین نمائید.

خوراک جوجه و جگر

مواد مورد نیاز: جوجه ۲ عدد، پیاز ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، جگر مرغ ۲۵۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۳ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، روغن ۱۰۰ گرم، زعفران چند پر، نمک، فلفل، ادویه، دارچین به قدر لازم.

طرز تهیه: ۲ عدد پیاز را در روغن تفت داده، نمک و فلفل و ادویه اضافه نمائید، سپس جگر مرغ را که از پیش تمیز کرده‌اید و شسته‌اید به آن بیافزائید و بگذارید خوب سرخ شود، فلفل دلمه‌ای را نیز به آن اضافه کرده بگذارید هر دو سرخ شوند، سپس از روی

آتش بردارید. ۲ عدد جوجه را با یک لیوان آب و ۱ عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه قرار داده تا بپزد. وقتی پخت و از آن تقریباً یک ملاقه آب باقی ماند آن را در آبکش یا صافی قرار داده تا آب آن برود.

با آرد، دارچین، نمک، فلفل و ادویه یک آرد مخلوط تهیه کرده و جوجه‌ها را در آن بغلطانید، سپس در روغن داغ در تابهٔ نسبتاً بزرگی قرار داده تا تمام اطراف آن سرخ شود، سپس جگر مرغ و فلفل دلمه‌ای که قبلاً سرخ کرده‌ایم داخل شکم جوجه‌ها بریزید و بقیه را در اطراف آن در تابه بریزید، گوجه‌فرنگیها را رنده کرده و آب آن را روی مواد ریخته و بگذارید بجوش بیافتد و آب آن تمام شود، سپس در دیسی کشیده و روی آن را با سبزیجات تازه، سس تند گوجه‌فرنگی و حلقه‌های پیاز و لیموترش و قارچ تزئین نمائید.

خوراک جوجه

مواد مورد نیاز: جوجه ۴ عدد، سس گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، برگ بو چند برگ، آرد ۱ قاشق سوپخوری، سیرچند پر، کره ۳ قاشق سوپخوری، فلفل قرمز ۱ به اندازه لازم، پیاز خرد کرده ۱ عدد، فلفل سیاه و نمک به اندازه لازم، آب گوشت ۱ لیوان.

طرز تهیه: جوجه‌ها را پاک کرده، قطعه قطعه کنید. سپس آرد، فلفل سیاه و فلفل قرمز و کمی نمک و ادویه را مخلوط کررده و قطعات جوجه را در آن بغلطانید و در کره سرخر نموده کنار بگذارید. وقتی همهٔ قطعات تمام شد، پیاز داغ تهیه کرده و قطعات جوجه رار در آن بریزید. سس گوجه‌فرنگی و کمی آب را مخلوط و اضافه نموده هم بزنید و بگذارید کمی بجوشد و سپس مجدداً هم زده بگذارید بجوشد. آب گوشت را نیز به آن اضافه کرده به مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزد.

خوراک جوجه خامه‌دلر

مواد مورد نیاز: جوجه خرد شده: یک کیلو، نمک نیم قاشق سوپخوری، کره یک قاشق سوپخوری، خامهٔ تازه ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، آرد یک قاشق سوپخوری، آب جوجه ۲ لیوان، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد

طرز تهیه: کره را در ماهی‌تابه آب کرده پیاز و قطعات جوجه را سرخ کنید. آرد و نمک را به آن افزوده و همش بزندی. آب جوجه را در آن ریخته مدت ۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. خامه و زرده تخم‌مرغ را در کاسه‌ای ریخته آنر ا هم بزنید و مقداری از آب جوجه را توی آن بریزید. مخلوط فوق را رد ماهی تابه ریخته و با قاشق هم زده سر سفره بیاورید.

خوراک جوجه با گردو

مواد مورد نیاز: سینه جوجه بی پوست و بی‌استخوان ۷۵۰ گرم، نمک نیم قاشق چایخوری‌مغز گردو یک فنجان، زنجبیل رنده شده ۱ قاشق چایخوری، روغن ۲ قاشق سوپخوری، آرد ذرت ۲ قاشق چایخوری، شکر یک قاشق چایخوری، فلفل سبز متوسط ۲ عدد، سوس سویا ۳ قاشق سوپخوری، فلفل قرمز کوبیده نصف قاشق چایخوری‌پیازچه قطعه قطعه ۴ عدد

طرز تهیه: جوجه را به قطعات ۲/۵ سانتی‌متر بریده و آن را کنار بگذارید و یک کاسه کوچک سس سویا را با آرد ذرت مخلوط کرده و به آن زنجبیل کوبیده شکر نمک و فلفل قرمز کوبیده را اضافه کنید و کنار بگذارید. دیگچه دسته‌دار را روی شعله پر حرارت بگذارید و در آن روغن بریزید و فلفل سبز با پیازچه را بمدت دو دقیقه سرخ کنید و سپس آن را در یک دیگچه دیگر خالی کنید. قطعات گردو را در آن بریزید و مدت یک الی دو دقیقه سرخش کنید سپس آن را از دیگچه درآورده نصف قطعات جوجه را در دیگچه بریزید. چنانچه روغنش کم باشد کمی روغن هم به آن اضافه کنید و قطعات جوجه را بمدت دو دقیقه سرخ کنید. سپس قطعات جوجه سرخ کرده را در دیگچه ریخته و مخلوط سویا را به قطعات جوجه اضافه کرده و هم بزنید و به پختن قطعات جوجه ادامه بدهید. بعد سبزیجات را بداخل دیگچه ریخته یک دقیقه دیگر آن را پخته سپس خوراک فوق را در بشقاب خالی کرده با چلو سر سفره بیاورید.

خوراک جوجه

مواد مورد نیاز: جوجه یک عدد، آرد ۲ قاشق چایخوری، پوره گوجه‌فرنگی ۱ قاشق

سوپخوری، سبزیجات خرد شده شامل جعفری آویشن شیرازی و ریحان یک قاشق سوپخوری، فلفل سیاه بمقدار لازم، آب گوشت یک ربع لیتر، سیر یک پر، کره ۶۴ گرم‌روغن زیتون یک قاشق سوپخوری

برای تزئین قارچ پخته شده و قطعات باریک نان برشته.

طرز تهیه: جوجه را تکه تکه کنید و پیازچه و سیر را خرد نمائید. کره و روغن را در ماهی‌تابه گرم کرده قطعات جوجه را سرخ کنید. سپس پیازچه و سیر را به آن اضافه کرده مختصری تفتش بدهید. قطعات جوجه را در کاسرول گذاشته رویش سبزیجات معطر، نمک و فلفل سیاه بریزید. آردو چربی باقی‌مانده و آب گوشت و پوره گوجه‌فرنگی را به آن اضافه نمود کاسرول را محکم بسته در فر ۳۵۰ درجه حرارت بگذارید مدت ۴۵ دقیقه بپزید. در ضمن پوست قارچها را کنده و آن را در ۳۴ گرم کره سرخ کنید از غلظت سوس کمی کاسته آن را روی جوجه بریزید و اطراف جوجه را با قطعات قارچ و نان باریک برشته زینت بدهید.

خوراک جوجه بلژیکی

مواد مورد نیاز: تره‌فرنگی ۴ ساقه، برگ کلم چند برگ، چاشنی قدری، خامه یک هشتم لیترکرفس یک عدد، جوجه یک عدد زرده تخم‌مرغ ۴ عدد.

طرز تهیه: تره‌فرنگی کرفس و برگ کلم را ریز خرد کنید و جوجه را بجوشانید و یا بخارپز کنید و به آن چاشنی بزنید. سپس سبزیجات را به‌آن اضافه کرده روی آتش ملایم به پختن آن ادامه بدهید. جوجه را از توی دیگ ردآورده آن را دو قطعه نموده در کاسه قرار بدهید. زرده تخم‌مرغ را به آن اضافه کرده آب جوجه را بجوش آورید. وقتی که مقداری به نصف رسیده از روی آتش برداشته زرده تخم‌مرغ و خامه و سبزیجات را قاطی‌اش کرده آن را مجدداً روی آتش بگذارید. سپس قطعات جوجه را برویش ریخته و آن را به سر سفره بیاورید.

خوراک پورهٔ سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، هویج ۲۰۰ گرم، نخودسبز ۲۰۰ گرم، پیاز ۶ عدد،

سیب‌زمینی ۵ تا ۸ عدد، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، سس گوجه‌فرنگی به اندازه لازم، زعفران چندپر، برگ بو چند برگ، روغن‌به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را به صورت پوره در آورده نکته قابل توجه پیچیدن این گوشت می‌باشد. گوشت را تکه تکه کنید، سعی شود از گوشت استخوان دار مانند دنده‌ها استفاده گردد، شسته و سپس ۳ تا ۴ عدد پیاز را رنده کرده و نمک و فلفل و ادویه به آن زده روی گوشت بمالید و پس از مدت یک ساعت آن را در تابهٔ روغن داغ قرار داده و سرخ کنید، وقتی همهٔ اطراف آن سرخ شد گوجه‌فرنگیها را رنده کرده و روی آن می‌ریزیم، و می‌گذاریم بپزد، همین لحظه چند برگ معطر مانند برگ بو یا سبزی معطری که در اختیار داریم به آن اضافه می‌کنیم. نخودسبز و هویج را نیز می‌توانید به آن اضافه کنید یا جداگانه بپزید. اگر آب آن کم شد دوباره به آن آب اضافه می‌کنیم و آنقدر حرارت می‌دهیم تا کاملاً بپزد. وقتی پخت و آماده شد تابه‌ای را آماده کرده و روی حرارت روغن داغ تهیه می‌کنیم، بقیه پیازها را در آن تفت داده و هویج و نخود سبز را در آن ریخته وسط آن گوشت را قرار می‌دهیم و اطراف آن پورهٔ سیب‌زمینی و دوباره هویج و نخود سبز می‌ریزیم و به این ترتیب روی آن را تزئین می‌کنیم.

خوراک مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ ۱ عدد، تخم‌مرغ ۲ عدد، سس سفید ۲ لیوان، پیاز ۱ عدد، آرد ۱۰۰ گرم، نان خشک پودر شده ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، نمک، فلفل، ادویه و دارچین به قدر لازم.

برای تهیه سس سفید از شیر، روغن و آرد استفاده کنید و آن را بجوشانید تا غلیظ شود.

طرز تهیه: مرغ را با یک لیوان آب و یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه بگذارید بپزد و وقتی پخت آن را در آبکش قرار داده تا آبش برود. استخوانهای مرغ را جدا کرده، گوشت آن را چرخ کنید. گوشت چرخ شده مرغ را با سس سفید مخلوط کرده خوب هم بزنید.

سپس نان پودر شده و آرد را مخلوط کنید، ۲ تخم مرغ در آن شکسته و خوب مخلوط کنید. به مقدار لازم نمک و ادویه و دارچین به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. از مخلوط مرغ و سس گلوله‌هایی درست کرده و در این آرد بغلطانید و سپس در روغن خوب سرخ

کنید. اگر تمایل داشتید در هر قطعه یک تکه گردو یا یک عدد بادام قرار دهید، وقتی برشته شدند آن را در دیس چیده با سس مایونز روی هر کدام را سفید کنید و وسط آن یک نگین سس تند گوجه‌فرنگی ریخته و اطراف آن را فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز بچینید، طوری که مانند پرتقال پوست گرفته باشد که در روی پوستهای خود (فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز) قرار گرفته باشد. باید فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز را برشهای بدهید و کاملاً باز کرده و گلوله‌های مرغ را درون آن قرار دهید.

خوراک مرغ بادمجان

مواد مورد نیاز: مرغ ۱ عدد، بادمجان ۴ عدد، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق سوپخوری، هویج ۳ عدد، روغن به اندازه لازم، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کرده و کمی آب و نمک و فلفل و ادویه زده، قطعات مرغ را به پیاز افزوده سرخ کنید. و با ۱ استکان آب بگذارید بیست دقیقه بجوشد.

بادمجانها را پوست گرفته نمک زده، از وسط نصف کرده، آلفلردلمفای نا خرد کنید. هویج را نیز خرد یا حلقه حلقه کرده، بادمجان و فلفل و هویج را در تابه‌ای جداگانه تفت داده و سپس به مرغ بیافزائید. رب گوجه فرنگی را به آن بیفزائید و به حرارت ادامه دهید تا غذا جا بیفتد. غذای آماده را در ظرف مناسب کشیده، با مقداری سبزی تزیین کنید.

خوراک مرغ درفو

مواد مورد نیاز: مرغ یکعدد، نمک یک قاشق مرباخوری، کره چهار قاشق سوپخوری، کمی جعفری برای تزئین.

طرز تهیه: گوشت مرغ: (برای این نوع طبخ که با حرارت خشک انجام می‌گیرد باید جوان و زودپز باشد) مرغ را پاک کنید و داخل شکم آن را تمیز کنید و بشوئید و نمک بزنید. بال و رانهای مرغ را جمع کنید. بالها را به طرف پشت و رانها را در شکاف سینه ببرید. مرغ را به پشت روی سینی مفتولی مخصوص و در صورت نبودن آن در یک ظرف لبه کوتاه بگذارید.

روی آن را با کره چرب کنید و مدت یک ساعت در فر با حرارت ۳۲۵ درجه بپزید. هر ۱۵ دقیقه یکبار در فر را باز کنید و قدری کره روی مرغ بمالید وقتی که کره تمام شد از روغنی که ته ظرف جمع شده است استفاده کنید بعد از یکساعت با چنگال امتحان کنید اگر هنوز نپخته بود چند دقیقه در فر بگذارید بعد از کشیدن در دیس روی آن را با جعفری تزئین کنید.

خوراک مرغ بریان

مواد مورد نیاز: عصاره لیموترش نیم فنجان، جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، نمک نیم قاشق چایخوری، زیتون مقداری، فلفل سیاه قدری، تخم‌مرغ همزده ۳ عدد، دو جوجه هر یک به وزن ۷۵۰ گرم، آرد نیم فنجان

طرز تهیه: سه ساعت قبل از اینکه خوراک فوق صرف شود، عصاره لیموترش، نمک، فلفل سیاه و جعفری را با هم مخلوط کرده و آن را روی قطعات جوجه در یک کاسه ریخته مدت دو الی سه ساعت در یخچال بگذارید. نیم ساعت قبل از سرو کردن مقداری روغن در یک ماهی‌تابه بزرگ ریخته و باندازه ۳۵۰ درجه فارنهایت گرمش کنید. جوجه‌ها را آبکش کرده آن را در آرد و سپس در تخم‌مرغ بغلطانید و هر تکه‌هاش را جداگانه در روغن در حدود ۱۵ دقیقه سرخ کنید موقع سرو کردن اطراف آن را با جعفری خرد شده زینت بدهید.

خوراک مرغ اسپانیائی

مواد مورد نیاز: مرغ چاق یک کیلو، قارچ یک قوطی، کرفس یک ساقه، کره ربع فنجان، گوجه فرنگی دو عدد، پیاز خرد کرده یک پیاز درشت، نخود سبز یک قوطی، فلفل سبز یک عددهویج خرد کرده دو عدد

طرز تهیه: مرغ را پس از تمیز کردن قطعه قطعه کرده بآن نمک فلفل سیاه و پاپریکا بزنید. کره را آب کرده و پیاز را در آن سرخ کنید. قطعات مرغ را به آن اضافه کرده روی آتش ملایم بمدت یک ساعت بپزید. گوجه‌فرنگی هویج و کرفس را خرد کرده و فلفل را به آن افزوده در دیگ را گذاشته مجدداً روی آتش ملایم بپختن ادامه بدهید. ده دقیقه قبل از

اینکه غذا را از روی آتش بردارید قارچها و نخودسبز را به آن اضافه کنید.

خوراک سبزی

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، روغن ۱۰۰ گرم، جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم، گشنیز ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۴ قاشق سوپخوری، سیر چند پر، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

در این غذا اگر گوشت چرخ کرده باشد بهتر است چون سریع می‌پزد، اگر دوست دارید می‌توانید از گوشت قیمه شده استفاده نمائید.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، در روغن تفت دهید تا طلائی رنگ شود، نمک و فلفل و ادویه و چند پر سیر را به آن بیافزائید. گوشت را به پیاز و سیر افزوده، تفت دهید تا گوشت سرخ شده و آب آن تبخیر شود. نصف لیوان آب و رب‌گوجه‌فرنگی و کمی زعفران بـه گوشت افزوده، صبر کنید تا گوشت پخته و به روغن بیفتد. در آخرین لحـظات نـصف سبزی را در داخل آن ریخته و یک تفت کوتاه بدهید و سپس در دیس بچینید.

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته، شسته و خلال کنید، پس از آن در روغن خوب سرخ کنید. گوشت پخته و آماده را در دیس یا ظرف مناسب ریخته با سیب‌زمینی‌های خلال شده روی آنرا بپوشانید و نصف سبزی تازه را روی سیب‌زمینی‌ها بپاشید.

خوراک لوبیا سفید

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، لوبیا سفید ۲۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۷ عدد، پیاز ۴ عدد، سیر چند پر، فلفل سبز دلمه‌ای ۴ عدد، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، سبزی معطر خرد شده ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: گوشت را قیمه قیمه کرده خوب بشوئید، پیاز را در روغن تفت داده و چند پر سیر را نیز خرد کرده به آن بیافزائید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گوشتها را داخل آن بیاندازید، وقتی گوشت کاملاً تفت داده شد گوجه‌فرنگی را خرد یا رنده کرده و به آن بیافزائید، بگذارید بجوش آید و بپزد. وقتی گوشت نیم‌پز شد فلفل دلمه‌ای را خرد کرده به آن می‌افزائیم.

از طرفی لوبیاها را چند ساعت یا یک روز قبل خیس می‌کنیم و روز بعد با همان آب می‌گذاریم بپزد، وقتی پخت و آب آن نیز فرو کش کرد آن را به گوشت اضافه کرده و روی آن سس گوجه‌فرنگی می‌ریزیم و در دیس می‌کشیم و روی آن را با سبزیهای معطر می‌پوشانیم.

خوراک لوبیاسبز

مواد مورد نیاز: لوبیاسبز ۷۰۰ گرم، گوشت ۵۰۰ گرم، آرد ۱ لیوان، پیاز ۴ عدد، شوید و جعفری ۳ قاشق غذاخوری، آب گوشت ۱ لیوان، کره ۱۰۰ گرم، سرکه به قدر لازم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: لوبیا را خوب شسته و تمیز کنید، نخ‌های زائد آن را گرفته و یکدست خرد کنید. سپس با مقداری آب و نمک به مدت نیمساعت بگذارید بپزد. آن را در صافی ریخته تا آب آن خارج شود، (آب آن را می‌توانید در مصارف دیگر بکار برید) پیاز را در کره سرخ کرده، نمک و ادویه و فلفل زده و گوشت را به آن افزوده تفت دهید. آرد را اضافه کنید و کمی تفت دهید.

تا آرد نیز کمی سرخ شود. شوید و جعفری و آبگوشت را اضافه کرده بگذارید بجوشد. سپس لوبیای سبز و سرکه و نمک و فلفل و را به آنها بیفزائید و مرتب بهم بزنید. شعله را کم کرده تا آب گوشت تبخیر شود و جا بیفتد و روغن بیاندازد. وقتی خوراک به روغن افتاد قابل مصرف است.

نوع دیگر خوراک لوبیا سبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز ۷۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، روغن زیتون به اندازه کافی، سیر چند پر، جعفری ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: لوبیاها را خوب پاک کنید، نخ‌های زائد آن را گرفته و بعد از شستن در ۱ لیوان آب محتوی نمک مدت ۳۰ دقیقه بپزید، پس از پخت آبکش کرده و کنار بگذارید. در یک تابه نسبتاً بزرگ روغن زیتون ریخته، سیر را در آن رنده کرده و کمی تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس جعفری ریز شده را در مدت ده دقیقه تفت دهید، ۲ گوجه‌فرنگی

را نیز خرد کرده به آنها اضافه کنید، بعد لوبیاسبزهای آبکش کرده اضافه کرده، باز هم کمی تفت دهید و با سس مایونز و سبزیجات تازه سرو کنید.

خوراک لوبیا سفید با کاهو

مواد مورد نیاز: ۳۰۰ گرم لوبیا سفید، دو عدد کاهوی بزرگ، نصف لیوان روغن زیتون، یک جوانه سیر، یک لیوان آب استخوان یا گوشت، نمک و فلفل و برگ بو به اندازه لازم

طرز تهیه: لوبیا را که از شب قبل در آب خیسانده‌اید، با کمی نمک، فلفل و دو عدد برگ بو در آب بپزید. سیر ریز شده را در روغن زیتون تفت دهید، بعد کاهوی شسته شده را درشت خرد کرده و همراه با سیر تفت دهید. در آخرین مرحله لوبیای پخته شده را همراه با نمک و فلفل و آب استخوان به کاهو و سیر بیفزائید تا همه با هم ده دقیقه دیگر بپزند.

خوراک لوبیا

مواد مورد نیاز: پنیر هلندی رنده شده، کره باندازه لازم، لوبیای سفید ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: لوبیای سفید را بجوشانید تا نرم شود. سپس آبش را بدور بریزید و آن را در یک ظرف داغ خالی کنید. روی لوبیا کره آب شده و پنیر رنده شده بریزید و در فر بگذارید. کمی که برشته شد از فر بیرون بیاورید.

خوراک لوبیا سفید با کرفس

مواد مورد نیاز: ۳۰۰ گرم لوبیای سفید، ۱۵۰ گرم برنج، دو عدد پیاز، چهار عدد گوجه‌فرنگی‌سه شاخه کرفس، یک پر پاپریکا، نصف لیوان روغن زیتون.

طرز تهیه: لوبیا سفید را جداگانه بپزید، آب آنرا دور نریزید، پیاز را هلالی شکل خرد کرده در قابلمه محتوی روغن زیتون تفت دهید، بعد کرفس ریز شده و گوجه فرنگی پوست گرفته و ریز شده را هم اضافه کرده تفت دهید، پاپریکا را هم به این مواد بیفزائید و همه را با هم ده دقیقه بپزید و بعد به لوبیا سفید اضافه کنید. برنج را هم بشوئید و اضافه کنید. قابلمه را روی آتش بگذارید و منتظر شوید تا برنج همراه با بقیه مواد در آب لوبیا بپزد.

ژیگو

مواد مورد نیاز: گوشت ۱ کیلو، سیر چندپر، پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، روغن به قدر لازم، سبزی معطر ۲۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۴ عدد، خامه ۱۰۰ گرم، زعفران چندپر، برگ بو چند برگ، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: گوشت را به صورت ورقه‌های بزرگ می‌بریم و سپس بین آن چند پر سیر قرار داده و لوله می‌کنیم، یا تکه‌های بزرگ بریده و بین آن را سوراخ و سیر فرو می‌کنیم، و کف قابلمه‌ای می‌چینیم، ۲ لیوان آب جوشیده ۲ عدد پیاز، کمی نمک و ادویه ریخته و می‌گذاریم بپزد.

پس از آنکه نیم‌پز شد سبزی معطر و چند پر زعفران را نیز به آن اضافه می‌کنیم، چند عدد برگ بو را نیز در آب آن اضافه کرده تا گوشت خوب معطر شود. پس از آنکه گوشت کاملاً پخته شد، آن را در دیسی چیده و روی آن را خامه یا سس زده و و با سبزی تازه تزئین می‌نمائیم.

رولت گوشت

مواد مورد نیاز: خمیر نان ۲ چانه، گوشت ۵۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، گردو ۱۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۱۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۳ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۵ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به اندازه.

می‌توانید به جای خمیر نان از نان لواش نیز استفاده کنید.

طرز تهیه: ۲ عدد پیاز را در گوشت چرخ کرده، مخلوط کنید و کمی نمک بزنید و کنار بگذارید. ۲۰ دقیقه بعد، ۲ عدد پیاز باقیمانده را خرد کرده و در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه لازم را به آن بزنید و گوشت را در آن قرار داده و بگذارید گوشت خوب بپزد. سپس به آن رب گوجه‌فرنگی اضافه کرده و فلفل دلمه‌ای را در آن خلال کنید، اگر دوست داشتید مایه گوشت را کمی تند بکنید، سپس به اندازه یک استکان آب جوشیده بـه آن اضافه کنید، تا با حرارت همهٔ مواد بپزد. در آخر نیز جعفری خرد شده را به آن بیافزائید. وقتی پخت تابه را کنار بگذارید.

روی تخته را کمی آرد بپاشید و خمیر نان را روی آن قرار دهید، سپس آن را با وردنهٔ

آردی به آرامی باز کنید تا به قطر سه تا چهار میلیمتر برسد، سپس مستطیل‌هایی به اندازه ۱۵×۱۰ ببرید و از آن جدا کنید می‌توانید گوشه‌های این مستطیل‌ها را نیز با حالت زیگزاگ از لبه‌ها جدا کنید، وقتی خمیرها آماده شد مقداری از مایه گوشت را وسط آن قرار داده و آن را لوله کنید، لوله‌های تهیه شده را در تابه‌ای که از روغن آماده گذاشته و روی آتش و یا در فر حرارت دهید تا کاملاً بپزد، می‌توانید این لوله‌ها را با نان لواش نیز تهیه کنید، وقتی همهٔ رولت‌ها آماده شد در یک دیس مستطیلی روی هم چیده و یک مستطیل درست کنید، روی آن را با سبزی خرد شدهٔ تازه و حلقه‌های لیموترش تزئین نمائید.

گل‌کلم پفکی

مواد مورد نیاز: گل‌کلم ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، سبزی معطر چند پر، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۲ عدد، آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: گل کلم را گلِ گلِ کرده، شسته، در قابلمه‌ای مقداری آب، آبلیمو، کمی نمک و کمی زردچوبه بگذارید تا بجوشد. کلمها را در آبجوش نمکدار ریخته صبر کنید تا کلمها پخته شوند. سپس آنها را در آبکش ریخته بگذارید آب آن رفته و خشک شود.

گل کلم باید پخته اما له نشود، آرد و نمک و ادویه و فلفل و ۲ عدد تخم‌مرغ زده شده و کمی آبلیمو را خوب هم بزنید و گل‌های کلم را در آن بیاندازید و در تابه روغن داغ تهیه کرده و گلهای آردی را به آن بیافزائید و بگذارید همهٔ اطراف آن سرخ شود و مغز آن پوک شود. می‌توانید گل کلم‌ها را وقتی به مخلوط آرد و تخم‌مرغ آغشته کردید در یک ظرف قرار داده کمی کرهٔ آب کرده روی آن بریزید و در فر قرار دهید تا کاملاً برشته شود.

خوراک زبان

مواد مورد نیاز: زبان ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، قارچ ۲۵۰ گرم، سس گوجه‌فرنگی ۱ استکان، سبزی معطر ۲۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۴ عدد، برگ بو چندپر، نمک، فلفل، ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: زبان را شسته آنرا با ۳ لیوان آب و یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه روی

آتش بگذارید بعد از چند دقیقه جوشیدن کف روی آب را بگیرید، وقتی شروع به جوشیدن کرد، برگ بو و سبزی معطّر که از قبل پاک کرده آماده کرده‌اید به آن افزوده بگذارید تا با حرارت ملایم زبان پخته شود. اگر در حین پختن نیاز به آب داشت به آن آب اضافه کنید تا کاملاً پخته گردد.

زبان پخته شده نباید بیش از نصف لیوان آب داشته باشد. سپس آن را از آب در آورده در تابهٔ مستطیلی قرار می‌دهیم. گرم، گرم پوست روی زبان را کنده و با کارد برش دهید طوری که شکل زبان بهم نخورد و ورقه‌های گوشت پهلوی هم قرار گیرند. روی آن کمی کره آب کرده بمالید و آب زبان را با سس گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل و مخلوط کرده، کف تابه بریزید، قارچ را در روغن سرخ کنید و اطراف زبان بپاشید، سپس به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بگذارید تا سطح آن برشته شود. (اگر تمایل داشتید می‌توانید این کار را نیز انجام ندهید چون فقط حالت تزئینی دارد)

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته خلال کرده در روغن سرخ کنید. با سیب‌زمینی‌های سرخ شده و چند حلقه لیموترش و چند شاخه جعفری، خیارشور و گوجه‌فرنگی زبان را تزیین کنید.

خوراک مغز

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۵ عدد، مغز گوسفند ۳ عدد، پیاز ۲ عدد، هویج ۴ عدد، پودر سیر ۱ قاشق چایخوری، سس فلفل ۱ فنجان، سبزی معطر ۲ فنجان، نمک و فلفل کمی، روغن به اندازه لازم

طرز تهیه: مغزها را تمیز شسته و رگ و پی آن را جدا کنید، سپس با یک لیوان آب و یک عدد پیاز و کمی زردچوبه، ۴ عدد هویج، یک فنجان سبزی معطر بگذارید خوب بپزد. وقتی کاملاً پخته شد در آبکش قرار داده و دوباره اگر رگ و ریشه زاید داشت می‌گیرید و آن را خوب ساطوری می‌کنیم، تخم‌مرغ‌ها را پخته و کاملاً سفت می‌کنیم، هویج (پخته) را نیز از آب خارج کرده و خرد می‌کنیم.

سپس تابه‌ای قرار داده، مغزها را که ساطوری کرده‌ایم در وسط آن به صورت مستطیل قرار می‌دهیم، تخم‌مرغهای سفت را حلقه کرده و دو طرف مغزها

می‌گذاریم، هویج را نیز دراز دراز خلال کرده و مابین آنها قرار می‌دهیم، پودر سیر را با سس فلفل و نمک و فلفل و ادویه در کمی روغن مایع هم زده و روی همهٔ آنها ریخته به مدت ۲۰ دقیقه در حرارت فر قرار می‌دهیم، یا درب تابه را گذاشته و با شعله ملایم آن را حرارت می‌دهیم تا خوب برشته شود. روی آن را با سبزی معطر یا نخودسبز و یا هر چه سلیقهٔ شماست تزئین نمائید.

خوراک کرفس

مواد مورد نیاز: کرفس ۵۰۰ گرم، قارچ ۲۵۰ گرم، آب گوشت ۲ لیوان، جعفری ۱۰۰ گرم، روغن به قدر لازم، خامه ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل کمی.

طرز تهیه: ۲ پیاز را خرد کرده در روغن تفت داده، تا طلائی رنگی شود. نمک و فلفل و ادویه به آن زده و قارچهای خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم، وقتی قارچها خوب سرخ شد آن را کنار می‌گذاریم.

۲ عدد پیاز دیگر را نیز خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل می‌زنیم، کرفسهایی را که از پیش تمیز کرده و یکدست خرد کرده‌ایم در آن تفت می‌دهیم. سپس آب گوشت را در آن ریخته و می‌گذاریم بجوشد تا کرفسها کاملاً مغزپخت شود. وقتی آب آن نصف شد قارچها را در آن ریخته و می‌گذاریم با کرفسها خوب پخته جوش بخورند، در همین جا جعفری را نیز داخل آن ریخته و ۴ عدد گوجه‌فرنگی را رنده می‌کنیم و آب آن را داخل خوراک می‌ریزیم. وقتی مواد همه پخته شد و جا افتاد از روی حرارت برداشته و با جعفری تازه و فلفل دلمه‌ای تزئین می‌نمائیم.

خوراک ماهیچه

مواد مورد نیاز: ماهیچه ۷۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، آب استخوان ۱ لیوان، گوجه فرنگی ۵ عدد یا رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو ۴ قاشق غذاخوری، هویج ۶ عدد، آرد ۴ قاشق غذاخوری، کره ۲ قاشق غذاخوری ۱، تره ۲۰۰ گرم، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: آب استخوان را حرارت دهید، وقتی به جوش آمد، آبلیمو را در آن بریزد، سپس آرد را به آرامی اضافه کرده و تند هم بزنید تا گلوله نشود، پس از آنکه خوب حل

شد کره را اضافه کرده و نمک و فلفل و ادویه بزنید، بگذارید خوب بجوشد تا کمی غلیظ شود، سسی که به این ترتیب تهیه کرده‌اید کنار بگذارید.

پیاز را خلال کرده و با کمی روغن سرخ کنید، نمک و فلفل و ادویه زده سپس گوشت را قطعه قطعه کنید و شسته به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت نیز سرخ شود. سپس رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب جوشیده حل کرده و به گوشت اضافه کنید. هویج و یک دسته تره (که از قبل شسته و تمیز کرده‌اید و قرار است درسته آن را در غذا بریزید) به گوشت اضافه کرده، در قابلمه را بسته بگذارید با حرارت ملایم به مدت یک ساعت بپزید.

اگر در این حین آب غذا غلیظ شد و هنوز گوشت نپخته بود می‌توانید به آن یک لیوان دیگر آب جوش اضافه کنید، وقتی گوشت تقریباً رو به پخت بود سسی که تهیه کرده‌ایم را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم با بقیه مواد بجوشد. وقتی گوشت کاملاً پخته شد و مواد جا افتاد آن را در ظرف می‌کشیم، موقع کشیدن فراموش نشود که دسته تره را از غذا خارج کرده، غذا را با سبزیجات تازه میل کنید.

خوراک نخودسبز

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، نخود سبز ۳۰۰ گرم، کره یا روغن مایع ۱۰۰ گرم، آب ۱ لیوان، دارچین، نمک، فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: نخود سبز را با یک تا دو لیوان آب بگذارید کاملاً بپزد. پیاز را خرد کرده با کره یا روغن مایع تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه و دارچین زده و سپس گوشت چرخ کرده را به آن افزوده هم بزنید. شعله را کم کنید تا با حرارت کم گوشت آب بیاندازد، بعد از اینکه آب گوشت خشک و گوشت سرخ شد، ۱ استکان آب جوشیده به آن افزوده شعله را کم کرده بگذارید حدود نیم ساعت روی آتش ملایم پخته و به روغن افتد.

در این موقع نخودسبزها را که پخته‌ایم و در صافی ریخته‌ایم تا آبش برود را روی گوشت ریخته با چند تفت از روی حرارت بر می‌داریم و با انواع سالاد فصل یا ماست و خیار میل کنید.

خوراک کدو بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۴ عدد، کدو ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۶ تا ۸ عدد، کره ۱۰۰ گرم، نخودسبز ۱۰۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، خامه ۴ قاشق‌غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه بقدر لازم.

طرز تهیه: کدو و بادمجان را خیلی ظریف پوست گرفته، حلقه حلقه کنید و نمک بزنید بگذارید یک ربع ساعت بماند. آنها را شسته، در آبکش بریزید، تا آب آن کامل برود.

چهار عدد از گوجه‌فرنگی‌ها را برداشته بقیه را حلقه حلقه کنید و روی هر حلقه کدو و بادمجان یک حلقه گوجه‌فرنگی بگذارید. نمک و فلفل زده، کره آب کرده یا روغن مایع را روی آنها بریزید و ظرف را روی شعله ملایم یا در فر گذاشته تا با حرارت ۳۵۰ درجه به مدت نیم ساعت بادمجانها پخته شوند.

گوجه‌فرنگیهای درسته را از وسط نصف کرده، محتویات آنرا بیرون آورید و آنها را از برنج پخته شده و نخود سبز پخته و کمی نمک و فلفل و مقداری کره آب شده پر کرده و اطراف کدو و بادمجان گذاشته، بگذارید یک ربع دیگر غذا بپزد. توجه شود که نباید بادمجانها و گوجه‌فرنگیها له شوند. هنگام سرو کردن می‌توانید با مقداری سس یا خامه روی آن زده و با سبزیجات تازه و حلقه‌های لیموترش آن را تزئین کنید. برای چاشنی نیز می‌توانید از آبغوره استفاده نمائید.

خوراک بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۸ عدد، آب گوشت یا آب استخوان ۱ لیوان، پیاز ۱ عدد، سیر چند پر، قارچ ۲۵۰ گرم، جعفری خرد کرده ۱۵۰ گرم، روغن یا کره ۱۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: آب گوشت یا استخوان را بگذارید خوب بجوشد، وقتی به جوش افتاد آرد را به آرامی به آن اضافه کرده و هم بزنید، وقتی آرد خوب در آن هم خورد و گلوله‌های آن باز شد کره را به آرامی اضافه کررده و حرارت می‌دهیم، آنقدر که آب گوشت کمی غلیظ شود، سپس آن را کنار می‌گذاریم.

بادمجانها را پوست گرفته و حلقه حلقه کنید، سپس آن را در روغن خوب سرخ کرده و کنار بگذارید. پیاز را در تابهٔ بزرگتری در روغن تفت داده، کمی نمک و فلفل و ادویه

می‌زنیم و سیر را که خوب کوبیده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و چند تفت می‌دهیم، سپس قارچها را که یکدست خرد کرده‌ایم در آن می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم، سسی که تهیه کرده‌ایم به قارچها اضافه کرده به این وسیله قارچها را در آب گوشت می‌پزیم، وقتی قارچ پخته شد بادمجان را به آن اضافه کرده و با قارچها مخلوط می‌کنیم، پس از چند جوش از روی اجاق برداشته و می‌کشیم و روی آن را با جعفری خرد کرده تزئین می‌کنیم.

خوراک دنبلان زمینی

مواد مورد نیاز: دنبلان زمینی ۳۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن ۱۰۰ گرم، لیموترش ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: دنبلان زمینی را تمیز کرده با مسواک خوب می‌شوئیم تا شن‌های لایه‌های خارجی آن از بین برود، سپس آن را یکدست خرد می‌کنیم، می‌توانید به جای دنبلان زمینی از قارچ نیز استفاده کنید، سپس پیاز را یکدست خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه زده و دنبلان زمینی را به آن می‌افزائیم و حرارت می‌دهیم، وقتی از پخت آن مطمئن شدیم، در تابه جای چهار سوراخ را باز می‌کنیم و دنبلان‌زمینی‌ها را کنار می‌زنیم، ما بین آنها ۴ تخم‌مرغ شکسته و خوب هم می‌زنیم تا پخته شود، درب آن را می‌گذاریم، سپس با همان تابه سر سفره می‌آوریم، روی آن را با آب لیموترش آغشته کرده و چند لیموترش را نیز حلقه حلقه کرده روی آن می‌گذاریم، برای تزئین روی آن از گوجه‌های خرد شده و خیارشور استفاده نمائید.

در ضمن توجه شود که این غذا کمی سنگین است برای تسهیل در هضم آن حتماً از سبزی و ترشی استفاده نمائید.

پیراشکی قارچ

مواد مورد نیاز: خمیر نان ۳۵۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، جگر یا گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، جعفری خرد کرده ۱۵۰ گرم، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: ابتدا مایهٔ وسط پیراشکی: پیاز را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، جگر یا

گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید مقداری تفت دهید تا آب جگر خشک شود، قارچ را که قبلاً خرد کرده‌ایم به آن افزوده و به تفت ادامه می‌دهیم، سپس جعفری را با جگر مخلوط کرده، با یک تفت کوتاه مدت زیر آن را خاموش می‌کنیم.

حالا برای تهیه خمیر پیراشکی: کمی آرد روی تخته بپاشید. چانه نان را با وردنه روی تخته پهن کنید (به قطر ۳ تا ۴ میلیمتر) و در آن مستطیل‌های یک اندازه برش دهید و جدا کنید. وسط هر مستطیل را یک قاشق از مخلوط ریخته با مستطیل دیگر آن را بپوشانید. اطراف را فشار دهید یا برگردانید تا مایه از وسط خمیر بیرون نریزد. یا آنکه مواد را داخل هر کدام که ریختید آن خمیر را لوله کنید. روغن را داغ کرده، پیراشکیها را دانه دانه در روغن سرخ کنید. پیراشکی آماده را در دیس بچینید و اطراف آن را به دلخواه تزیین کنید.

نوع دیگر خوراک کرفس

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، بادام ۱۰۰ گرم، مرغ نصف آن، فلفل دلمه‌ای ۲ عدد، کرفس ۲ ساقه، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، سس مایونز ۱ لیوان، آبلیمو به اندازه لازم، آب استخوان ۱ لیوان، نمک و فلفل و ادویه و دارچین به قدر لازم.

طرز تهیه: مرغ را با یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه بگذارید بپزد، سپس آن را از آب جدا کرده و استخوانهای آن را می‌گیریم و ریز ریز می‌کنیم، پیاز دیگری را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه زده بادام‌های خلال شده را نیز در آن تفت می‌دهیم، سپس کرفس را که یکدست از برگ ساقه ریز کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم.

فلفل دلمه‌ای را نیز به آن اضافه کرده تفت می‌دهیم، در آخر مرغ را اضافه کرده و ۱ لیوان آب استخوان به آن زده می‌گذاریم بپزد، همینکه آب استخوان شروع به جوشیدن کرد جعفری را به آن اضافه کرده و چند قاشق نیز آبلیمو به آن می‌افزائیم، وقتی همهٔ مواد پختند، و آب آن خوب غلیظ شد زیر آن را خاموش کرده و با سس مایونز (در صورت تمایل) مخلوط کرده و آن را در دیس ته‌گودی می‌کشیم.

بیفتک

مواد مورد نیاز: گوشت ۱ کیلوگرم، پیاز ۶ عدد، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، سس سفید یا قرمز ۱ فنجان، سیب‌زمینی ۴ عدد، هویج ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت بدون استخوان را ورقه ورقه بریده طوری که قطر آن سه تا شش سانتیمتر باشد و با گوشتکوب یا ساطور آن را خوب می‌زنیم طوری که تکه تکه یا سوراخ نشود، ۶ عدد پیاز را رنده کرده کمی نمک و فلفل زده و با آبلیمو مخلوط می‌کنیم. ورقه‌های گوشت را در پیاز خوابانده تا ۳ ساعت بمانند. در این حین هویج را در چند جوش آب می‌پزیم، سیب‌زمینی را پاک کرده و شسته و به صورت خلال می‌بریم و در روغن سرخ می‌کنیم، سپس آن را در ظرفی کنار می‌گذاریم تا روغن آن خوب جدا شود، یا آنکه سیب‌زمینی‌های ریز انتخاب کرده و آن را در آب می‌ریزیم تا بپزد، سپس آن را پوست گرفته، درسته در آرد سوخاری و کره می‌غلطانیم و در فر می‌گذاریم تا روی آن برشته شود.

سپس هویج‌ها را به طور برش داده و آن را در روغن سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم تا روغن آن برود، اگر مایل بودید کمی نخودفرنگی را نیز پخته و آبکش کنید. بعد از سه ساعت گوشت را در روغن داغ گذاشته و سرخ کنید، یا آنکه روی آن کمی کره بمالید و در فر قرار دهید تا به مدت ۱ ساعت بعد کاملاً پخته شود، وقتی از پخت آن اطمینان حاصل کردید (توجه شود که گوشت خام برای بدن مضر است) در دیسی کشیده و اطراف تکه‌های بیفتک نخودفرنگی، سیب‌زمینی سرخ کرده و هویج قرار دهید.

خوراک قارچ و هویج

مواد مورد نیاز: قارچ ۴۰۰ گرم، هویج ۸ عدد، پیاز ۳ عدد، جعفری خرد شده ۱ لیوان، سیر چند پر، سس سفید ۱ لیوان، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: هویج را تمیز شسته و سپس با یک عدد پیاز و کمی نمک بگذارید بپزد، بعد از مدت پانزده تا سی دقیقه آن را از آب خارج کرده و برشهای طولی بدهید، ۲ عدد پیاز را در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس سیرها (در صورت تمایل) را خرد

کرده به آن بیافزائید، پس از آن قارچ را که از قبل یکدست خرد کرده‌اید به پیاز و سیر اضافه کنید، بگذارید قارچ آب بیاندازد و آبش کشیده شود، هویج را نیز اضافه کنید و چند تفت بدهید. وقتی آب قارچ تمام شد، از سس سفیدی که قبلاً تهیه کرده‌اید به آن افزوده و حرارت می‌دهیم، سپس وقتی همهٔ مواد جا افتاد مقداری جعفری خرد شده به آن اضافه کرده و در حرارت کوتاه مدتی از روی اجاق برمی‌داریم.

خوراک فیله

مواد مورد نیاز: گوشت گوساله (فیله) ۷۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، قارچ ۲۰۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، برگ بو چندبرگ، آرد ۲ قاشق غذاخوری، آب گوشت ۱ لیوان، خرده‌های نان سفید ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: ۳ عدد پیاز درشت را رنده کرده کمی نمک و فلفل و ادویه به آن بزنید، سپس تکه‌های گوشت را به کمی آرد آغشته کنید و آن را در پیازها بخوابانید، مدت ۳ تا ۴ ساعت به این حالت نگهدارید. سپس کره را در تاوه آب کرده، قطعات گوشت را در آن سرخ کنید. فیله را در قابلمه مناسبی چیده، روی آن قارچ، جعفری و روغن زیتون بریزید. سپس، آب گوشت و پیاز و برگ بو ریخته و مدّت سه ربع ساعت در فر بگذارید تا با حرارت ۳۵۰ درجه بپزد. بعد آن را از فر بیرون آوردید.

بعد سس سفید غلیظ آماده را روی فیله ریخته اطراف آنرا با خرده‌های نان سفید و قارچ خرد شده و پنیر پیتزا رنده شده تزیین کنید.

خوراک گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای سبز ۳ عدد، سیر سبز تازه ۱ ساقه، سیر چندپر، پیاز ۲ تا ۴ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خلال کرده، در روغن تفت داده تا طلائی رنگ شود، نمک و فلفل و ادویه زده و سیر خرد شده را به آنها اضافه کرده، سرخ کنید. گوشت را قیمه قیمه کرده، شسته

به پیاز افزوده تفت دهید. سپس سیر سبز تازه یا تره‌فرنگی را یکدست خرد کرده و به گوشت بیافزائید و تفت دهید تا کمی آب بیاندازد و سرخ شود. همهٔ مواد را با ۲ لیوان آب بگذارید بپزد. فلفل سبز دلمه‌ای را خرد کرده وقتی آب شروع به جوشیدن کرد به گوشت اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را نیز با کمی آب حل کرده به گوشت افزوده، بگذارید با حرارت ملایم گوشت جا افتاده و به روغن بیفتد، خوراک گوشت را می‌توانید با چلو سفید یا نان گرم میل کنید.

خوراک گوشت و فلفل

مواد مورد نیاز: گوشت گوساله ۵۰۰ گرم، سیر چند پر، کره ۵۰ گرم، فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای ۴ عدد، قارچ ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۸ عدد، پیاز ۳ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه و زیره به اندازه لازم، برگ بو چند برگ، خامه ترش ۴ قاشق سوپخوری، جعفری ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: گوشت گوساله را قطعه قطعه کرده و با یک عدد پیاز و کمی نمک بگذارید، ۲ لیوان آب بگذارید بپزد. پیاز دیگر را در تابه‌ای خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سیرهای ریز کرده را به آن بیافزائید. فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای را خلال کرده و همه را با هم تفت دهید. سپس قارچ را که به صورت یکدست خرد کرده‌اید نیز به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد.

وقتی کاملاً همهٔ مواد پخت تابه را کنار بگذارید. وقتی گوشت کاملاً پخت آن را در ظرفی ریخته تا آبش برود. آب باقی ماندهٔ آن را صاف کنید و روی حرارت بگذارید تا بجوش آید، وقتی جوشید ۱ قاشق غذاخوری به آن آرد بزنید و خوب هم بزنید تا گلوله گلوله نشود، کمی کره به آن بیافزائید و حرارت دهید، آنقدر حرارت دهید تا اینکه آب گوشت غلیظ شود و بردارید و کنار بگذارید.

گوشت‌ها را ظرفی قرار داده و اطراف آن را از موادی که سرخ کرده‌ایم بریزید، سپس گوجه‌فرنگی‌ها را روی آن خلال کنید، سپس در اینجا می‌توانید یا خامهٔ ترش یا پنیر چرب یا کره روی آن بریزید. سپس آب گوشت (سس سفید) را روی آن ریخته و به مدت نیم ساعت در فر قرار دهید تا روی مواد برشته شود، آن را برداشته با سبزیجات تازه

میل نمائید.

خوراک گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت گاو ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیر ۲ پر، هویج ۸ عدد، شلغم ریز ۴ عدد، کرفس ۱ ساقه، فلفل دانه ۲ عدد، برگ بو چندپر، کره ۱۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: گوشت را خوب شسته و یک اندازه تکه تکه کنید، پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه به آن افزوده سیر را نیز تفت کوتاهی بدهید، گوشت را نیز به آن اضافه کرده و سرخ کنید، ۲ لیوان آب به آن افزوده و بگذارید خوب بجوشد. وقتی آب شروع به جوشیدن کرد چند پر برگ بو را به آن افزوده و شلغم‌ها را خوب تمیز کرده و شسته به آن بیافزائید، هویج را نیز شسته و ۲ سانتی ببرید، در داخل دیگ بریزید و شعله را پائین آورید.

کرفس را تمیز کرده و شسته و یکدست خرد کنید و همراه با جعفری خرد کرده یک تفت کوتاه مدت بدهید، وقتی از طبخ کامل گوشت اطمینان حاصل کردید، کرفس و جعفری را به آن افزوده و بگذارید همهٔ مواد با هم جا بیفتد.

خوراک گوشت و سبزی

مواد مورد نیاز: گوشت گوساله قیمه شده ۵۰۰ گرم، هویج ۵۰۰ گرم، ساقه کرفس ۴ ساقه، کلم یک عدد کوچک، پیاز یک عدد، روغن نباتی ۴ قاشق، نمک و فلفل و آویشن و جعفری خرد شده ۲ قاشق چایخوری، آرد ۳ قاشق، آب ۳/۷۵ لیتر.

طرز تهیه: چربی را از گوشت پاک کنید. پیاز را کاملاً خرد کنید. هویج و کلم را تمیز کرده پوست گرفته و خرد کنید. روغن را داغ کنید. پیاز را در روغن بریزید تا نرم شود و سپس گوشت را اضافه کنید تا طلایی شود. گوشت و پیاز را به کناری بگذارید و روغن باقیمانده در ماهیتابه را دور بریزید. سبزیجات را در قابلمه‌ای بریزید و گوشت را روی آنها اضافه کنید بقدر کافی آب یا آب گوشت و مرغ اضافه کنید، بطوری که آنها را کاملاً

بپوشاند. در قابلمه را بگذارید تا خیلی به آرامی مواد پخته شود.

برای کودکان مقداری گوشت، سبزیجات و کمی آب غذا را داخل قابلمه بگذارید خنک شود. چربی اضافه غذا را بگیرید و با قاشق و چنگال غذا را له کنید. برای بقیه خانواده، به غذا ادویه لازم را بزنید. یک عدد برگ بو، جعفری و آویشن را اضافه کنید. آرد و آب را مخلوط کنید و به ظرف اضافه کنید و روی آتش آنرا به جوش آورید بعد شعله را کم کنید تا ۱۵ دقیقه بیشتر به آرامی بپزد (برای تهیه این غذا از هر گوشتی مثل گوشت گوسفند، مرغ، استیک، جگر و سایر انواع گوشتها که قیمه شده باشد می‌توان استفاده کرد).

خوراک گوشت تند

مواد مورد نیاز: گوشت گوساله ۵۰۰ گرم، روغن ۲ قاشق سوپخوری، فلفل سرخ دویست گرم – نمک قدری، آب گرم قدری، سیر سه پر، آرد ربع فنجان، پیاز خرد شده یک عدد اوریگانو قدری.

طرز تهیه: گوشت را بقطعات ۱/۵ سانتی‌متری بریده سیر را در روغن سرخ کرده وآن را کنار بگذارید آرد را روی قطعات گوشت ریخته آن را در روغن سرخ کنید. فلفل سرخ کوبیده را با کمی آب مخلوط کرده از آن یک خمیر شل درست کرده آن را روی قطعات گوشت و سایر مواد بریزید. سپس آب داغ را به آن افزوده روی آتش ملایم آن قدر بپزید تا گوشت نرم شود.

خوراک استیک جگر

مواد مورد نیاز: جگر ۱ عدد، پیاز ۴ تا ۶ عدد، روغن به اندازه لازم، سیب‌زمینی ۴ تا ۶ عدد، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: جگر را شسته، رگ و پی آن را جدا کرده، سپس از قسمت سطح به کف آن ررا به صورت ورقه‌های ۱ تا ۲ سانتیمتری برش دهید. سپس تابه‌ای را روی اجاق با حرارت بسیار ملایم گذاشته بدون آنکه در آن روغن بریزید ورقه‌های جگر را در آن پهن کنید، حرارت دهید تا جگر آب بیاندازد و آب خودش به آرامی بپزد، این کار را با تمام ورقه‌ها با حوصله انجام دهید، اگر در این حین آب آن کم شد ولی جگر هنوز نپخته بود، نصف

استکان آب به آن اضافه کنید.

همهٔ ورقه‌ها را به این ترتیب بپزید و سپس در تابه‌ای جدا پیازداغ تهیه کرده و نمک و ادویه و فلفل سیاه زده و جگرها را در آن بیاندازید تا بوی پیاز به خود بگیرید و خوش عطر شود، همهٔ ورقه‌ها را به پیاز داغ آغشته کنید. سیب‌زمینی‌هار ا که قبلاً پخته‌اید پوست گرفته و در روغن مایع یا زیتون می‌جوشانیم و سپس جگرها را در ظرفی کشیده و اطراف آن سیب‌زمینی می‌ریزیم و روی آن را با سبزی تازه و تربچه تزئین می‌نمائیم.

خوراک قلوه

مواد مورد نیاز: قلوه ۴ عدد، پیاز ۴ تا ۶ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، روغن به اندازه، نمک و فلفل و ادویه و زیره به اندازه لازم، سرکه چند قاشق.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، در روغن تفت دهید تا طلائی رنگ شود. پوست نازک روی قلوه را جدا کرده، آن را تمیز کرده و قطعه قطعه کنید و به پیاز بیفزائید و تفت دهید تا قلوه نیز سرخ شود. آرد و ادویه و نمک و زیره را به قلوه افزوده، کمی تفت دهید. یک فنجان آب به قلوه افزوده، بگذارید تا با حرارت ملایم آهسته جوشیده و پخته شده و به روغن بیفتد. در آخر سرکه را به خوراک افزوده، بعد از یکی دو جوش از روی آتش بردارید. خوراک آماده را در ظرف مناسب ریخته با چند حلقه گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای و سبزی تازه تزیین کنید. کمی جعفری خرد شده، روی غذا بپاشید.

خوراک تره‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تره فرنگی ۲ تا ۴ ساقه، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، فلفل سبز قلمی ۱ عدد، آبلیمو به اندازه، روغن کمی، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده، در روغن تفت داده، گوشت را یکدست خرد کرده و به آن افزوده، سرخ کنید. تره فرنگی را تمیز کرده، شسته و یکدست ریز کنید و به گوشت بیفزائید و کمی تفت دهید، در صورت تمایل می‌توانید یک عدد فلفل سبز تند را نیز به آن اضافه کنید.

سپس گوجه‌فرنگی خرد شده و نمک و فلفل و ادویه را با ۲ لیوان آب به گوشت افزوده، بگذارید تا با حرارت ملایم گوشت پخته شود. مقداری آبلیمو به گوشت افزوده، بعد از یک دو جوش خوراک را از روی آتش بردارید. توجه شود که خوراک باید علاوه بر جا افتادن در آخر به اندازه یک فنجان آب داشته باشد. تخم‌مرغها را زده، به خوراک اضافه کنید و پس از چند جوش درب ظرف غذا را گذاشته، بعد غذای آماده را در ظرف مناسب کشیده میل کنید.

خوراک دل

مواد مورد نیاز: دل ۴ عدد، پیاز ۴ عدد، آب گوشت ۱ استکان، روغن به اندازه لازم، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن تفت داده، تا طلائی رنگ شود. نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کنید. دل‌ها را با برشهای طولی قطعه قطعه کرده، شسته، به پیاز افزوده، تفت دهید تا سرخ شود.

فلفل سبز دلمه‌ای خلال کرده را به آن افزوده، تفت داده سپس آبگوشت یا آب را به دل اضافه کرده، روی حرارت ملایم بگذارید تا قطعات دل با حرارت ملایم پخته شود، خوراک آماده را در دیس کشیده، اطراف آنرا با حلقه‌های لیموترش و خیارشور و گوجه‌فرنگی تزیین کنید. کمی جعفری خرد شده، روی خوراک بپاشید.

خوراک دل به طریقی دیگر

مواد مورد نیاز: دل گوسفند یا گوساله ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، مارگارین یا کره معمولی یا روغن مایع کافی، آب ۲۵۰ میلی‌لیتر.

موادی که برای پر کردن دلها لازم است: خرده نان ۱۰۰ گرم، جعفری خرد شده ۲ قاشق چایخوری، تخم‌مرغ نصف یک عدد، مارگارین ۴ قاشق (۵۰ گرم) نمک و فلفل، شیر یا آب.

طرز تهیه: ابتدا مواد پرکردنی را تهیه می‌کنیم. خرده نان، جعفری، سبزیجات، نمک و فلفل، گرد لیمو، مارگارین آب کرده و تخم‌مرغ را با مقدار کافی شیر یا آب مخلوط کنید تا خمیری یکدست و کاملاً مخلوط شده بدست آید.

چربی و رگ و پی و شریانهای خونی دل را بگیرید و تمیز کنید. سپس دلها را زیر آب بشوئید و سپس آنها را در آب سرد خیس کنید تا تمام خون داخل آن خارج شود. سپس آنها را از آب درآورید و با کاغذ آشپزخانه خشک کنید با کمک یک قیچی حفره‌های داخلی داخل ۲ عدد از دلها را باز کنید تا جای کافی برای موادی که داخل آنها پر می‌کنیم داشته باشند دلها را با موادی که قبلاً تهیه کرده‌ایم پر و سر آنها را با نخ سفید بدوزید. پیاز را کاملاً خرد کنید مارگارین را در ظرف داغ کنید و دلها را داخل آن سرخ کنید سپس در همان روغن پیاز را کمی تفت دهید و همراه دلها به کناری بگذارید چربی اضافی باقیمانده در ظرف را دور بریزید پیاز و دلها را به اضافه آن دل که از مواد پر نکرده‌اید مجدداً در ظرف بگذارید و مقداری آب در ظرف بریزید، بطوری که تا نیمی از دلها را در بر گیرد بعد آن را به جوش بیاورید و در ظرف را بگذارید تا به آرامی پخته شوند، حدود ۱/۵ ساعت.

برای کودکان: آن دل پر نشده را به همراه ۲ قاشق آب غذا از ظرف خارج کنید و بگذارید خشک شود سپس دل را خرد کنید و چربی آب غذا را بگیرید و به دل اضافه کنید.

برای بقیه خانواده: ادویه را برای مزه به دلهای پر شده اضافه کنید پیاز و مقداری آب را به غذا بیافزائید. هر دو غذا را می‌توانید با سیب‌زمینی له شده و سبزی سرو کنید.

خوراک نخودفرنگی

مواد مورد نیاز: نخودفرنگی ۵۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری، پیازچه ۸ ساقه، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، کره۷۵ گرم، آب استخوان ۱ لیوان.

طرز تهیه: نخودفرنگی را تمیز کرده و شسته و در ظرفی بریزید، پیازچه را نیز خرد کرده و به آن اضافه کنید، ۱ لیوان آب استخوان را بجوشانید، وقتی به جوش آمد نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کنید، کره را روی آن بریزید و خوب هم بزنید، اگر مایل بودید شکر را نیز به آن اضافه کنید، در حین جوشیدن خوب هم بزنید تا آب استخوان غلیظ شود. سپس آن را روی نخودفرنگی و پیازچه‌ها ریخته و ظرف را به مدت سی تا چهل و پنج دقیقه در فر قرار دهید تا مواد بپزد.

خوراک سبزی

مواد مورد نیاز: سبزی خرد شده (گشنیز، نعناع، جعفری) ۲۵۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، فلفل سبز ۲ عدد، روغن به اندازه، سیب‌زمینی ۲ عدد، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: پیاز را خردرد کرده و در تابه‌ای از روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گوشت چرخ کرده را به آن بیافزائید، پس از چند تفت سیب‌زمینی را که قبلاً خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و تفت دهید، سپس گوجه‌فرنگی و فلفل سبز تند را یک اندازه خرد کرده در روغن تفت دهید، در آخر ۱ لیوان آب استخوان یا آب گوشت به آن اضافه کرده بگذارید بجوشد، وقتی به جوش آمد سبزیها را به آن اضافه کنید و بگذارید آنقدر بجوشد که به اندازه یک فنجان آب داشته باشد، سپس تخم‌مرغها را در آن شسکته پس از چند جوش کوتاه مدت بردارید، آن را در دیس کشیده و با سبزی تازه، تره، تربچه و شوید تزئین نمائید.

گل‌کلم ساده

مواد مورد نیاز: گل‌کلم ۱ عدد، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، آرد ۳ قاشق غذاخوری، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۱ عدد، لیموترش ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گل کلم را در آبجوش بپزید. سپس آن را در آب سرد که به آن نمک و عصاره لیموترش و یک قطعه نان اضافه کرده‌اید بگذارید. مجدداً از آب بیرون در آورده گلها را جدا کنید و آنها را در روغن سرخ نمائید. سپس گلها را در یک بشقاب خالی کرده، سس تارتر رویش بریزید.

مواد لازم برای تهیه سوس:

نان سفید ۲ قطعه، سیر کوبیده چند پر، عصاره لیموترش ۱ عدد، نمک به اندازه، خلال بادام و مغز فندق ۱ فنجان.

طرز تهیه سوس:

نان را در آب خیس کرده و آنها را در دستهایتان بچلانید. خلال بادام و فندق و عصاره لیموترش و سیر کوبیده و قدری نمک را با نان مخلوط کنید.

خوراک به سبک عراق

مواد مورد نیاز: بلغور نرم ۱۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، پیازچه ۸ عدد، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل قرمز به اندازه، عصاره لیموترش ۴ قاشق غذاخوری، کاهو چندپر، جعفری و نعناع چند شاخه، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: بلغور را شسته، خیس کنید و کنار بگذارید. تمام مواد فوق و چند شاخه جعفری و نعناع را خرد کنید و پس از بیرون ریختن آب از بلغوری که خیس کرده‌اید مواد فوق را با بلغور و ۲ لیوان آب استخوان مخلوط کرده بپزید، پس از پخته شدن روی آن آب لیموترش ریخته با قطعات گوجه‌فرنگی زینت داده سر سفره بیاورید.

خوراک محلی

مواد مورد نیاز: کره ۱۰۰ گرم، جوجه ۴ عدد، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، آب استخوان ۱ لیوان، پیاز ۲ عدد، نمک، دارچین، فلفل سیاه، ادویه به قدر لازم، به ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد شکر ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره را در دیگ آب کرده قطعات جوجه را روی آتش ملایم همراه با پیاز خرد کرده سرخ کنید. سپس گوجه‌فرنگی، آب، نمک، فلفل و ادویه را با هم مخلوط کرده و آن را روی جوجه بریزید. سپس در دیگ را گذاشته آن را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. در یک تابه روغن زیتون را گرم کرده قطعات را در آن قدری سرخ کنید و رویش گرد دارچین و شکر ریخته آن را به قطعات جوجه اضافه کرده مجدداً تمام آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

خوراک بلغور

مواد مورد نیاز: بلغور ۲۰۰ گرم، کشمش ۲ قاشق غذاخوری، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، عدس ۱۰۰ گرم، خلال بادام ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: بلغور را خیس کنید و کنار بگذارید، عدس را هم جداگانه بپزید. ۲۵۰ گرم از گوشت را با بلغور و عدس را چرخ بکنید و قدری نمک بریزید و کنار بگذارید. پیاز و ۲۵۰

گرم گوشت چرخ کرده باقیمانده را سرخ کرده، کشمش و خلال بادام در آن بریزید. مایعی را که قبلاً دست کرده‌ایم (گوشت و عدس و بلغور) را به قطع دراز، دانه دانه درست کرده و در وسطش گوشت چرخ کرده که قبلاً سرخ کرده‌اید بریزید و اطراف آن را ببندید سپس تخم‌مرغ را هم زده روی گوشتها بریزید تا همه از هم باز نشود. در روغن‌دان به مقدار کافی روغن ریخته وقتی خیلی گرم شد در تابه ریخته و گلوله‌ها را دانه دانه در آن سرخ کنید.

خوراک به سبک مراکشی

مواد مورد نیاز: بادنجان ۴ عدد، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، روغن به قدر لازم، پنیر چرب ۲۰۰ گرم، لیموترش ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: بادمجان را پوست کنده از درازا قطعه قطعه کنید و رویش نمک بپاشید و بگذارید مدت نیم ساعت بماند سپس نمک‌ها را جدا کرده و در آرد بغلطانید و در روغن سرخش کنید وقتی که بادمجان‌ها پخته شد نصف آنها را در ته دیگ چیده و رویش دو تخم‌مرغ بشکنید و نصف پنیر رنده شده و نصف جعفری خرد کرده بپاشید. نصف دیگر بادمجانها را در دیگ چیده، سپس بقیه سبزیجات را روی بادمجانهائی که در دیگ چیده‌اید ریخته آن را مدت کوتاهی بپزید ۲ تخم‌مرغ باقیمانده را خوب هم بزنید و آن را روی مخلوطی که در دیگ وجود دارد، بریزید و باقی پنیرها را به آن اضافه کرده و به پختن آن ادامه بدهید تا تخم‌مرغ کاملاً بپزد. سپس غذا را در دیسی خالی کرده و با جعفری خرد کرده و با حلقه‌های لیموترش زینت بدهید.

خوراک سیب‌زمینی به سبک هند

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، خردل ۱ قاشق چایخوری، تمر هندی ۲ قاشق غذاخوری، فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری، نارگیل تازه ۱۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه تند به اندازه، تخم‌گشنیز ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را آب پز کنید. سپس آن را از آب درآورده و پوستش را کنده

قطعه قطعه نمائید. نارگیل را رنده کرده فلفل قرمز و ادویه تند را به آن بیفزائید و همراه با تخم گشنیز کوبیده، تمرهندی (که قبلاً خیس کرده‌ایم و آب آن را گرفته و صاف کرده‌ایم) برای یک و یا دو دقیقه در روغن سرخ کنید. سپس پیاز را هم جداگانه سرخ کرده و آن را به سیب‌زمینی مخلوط کنید. مخلوط نارگیل را با سیب‌زمینی پخته و آن را از روی آتش بردارید و خردل و نمک برویش بپاشید.

پیراشکی ساده

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، نخودفرنگی ۲۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، آرد ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۱ عدد، روغن به مقدار لازم، فلفل و نمک و ادویه به اندازه.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را خوب بپزید و سپس پوست کنده و آن را خرد کنید. نخودفرنگی را با ۱ لیوان آب بجوشانید، وقتی که پخته شد آبکش کنید.

سپس با آرد را الک کنید و نمک و فلفل و ادویه بزنید. کره آب کرده، به آن بیافزائید، و یک عدد تخم‌مرغ زده شده را به آن اضافه کنید و آنقدر بزنید تا خمیر خوب سفت شود و سپس آن را به مدت نیم ساعت کنار بگذارید. سیب‌زمینی خرد کرده را با نخودفرنگی پخته و کمی فلفل سیاه مخلوط کنید.

خمیر را روی تخته‌ای با کمی آرد پهن کرده و آنقدر صاف کنید تا قطر آن ۴ میلیمتر شود، به قطعات یک اندازه برش داده و سیب‌زمینی و نخودفرنگی را داخل آن بریزید و آن را لوله کنید و یا آنکه یک قطعه خمیر دیگر روی آن قرار داده و اطراف آن را محکم ببندید. روغن داغ کرده و آنها را در روغن کاملاً سرخ کنید و با سبزیجات تازه معطر و سس گوجه‌فرنگی روی آن را تزئین نمائید.

خوراک آرتیشو

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، آرد ۱ قاشق غذاخوری، آرتیشو ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، آب گوشت ۲ لیوان، نمک به اندازه لازم، کره ۵ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، شوید ۱۰۰ گرم، لیموترش ۲ عدد.

طرز تهیه: آرتیشو را تمیز کرده و شسته، در مقداری آب گذاشته و به مدت ۲۰ دقیقه

بجوشانید (تا جائی که برگهای آن به آسانی کنده شود). سپس در آبکش ریخته و تعدادی از برگهای آن را کنده و خرد کنید. قلب وسط آن را نیز بیرون آورده و خرد کنید. در تابه پیاز داغ تهیه کرده و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید، گوشت را در آن خوب تفت داده و کنار بگذارید.

آرتیشوها را در ظرفی کنار هم چیده و جای برگهایی که کنده‌اید گوشت چرخ کرده بریزید، قسمتهایی را که خرد کرده‌اید اطراف آن بریزید، سپس با آب گوشت و آرد و کره و لیموترش و کمی نمک و فلفل و ادویه سس غلیظ تهیه کرده و روی آرتیشوها بریزید، گوجه را نیز خرد کرده در اطراف آن قرار دهید و سپس به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید. برای سرو روی آن را با لیموترش و فلفل دلمه‌ای سبز تزئین نمائید.

خوراک ماهی به سبک هند

مواد مورد نیاز: فیله ماهی ۴ قطعه، پیاز ۴ عدد، فلفل سبز تند ۴ عدد، نارگیل ۲۰۰ گرم، آب نارگیل ۱ فنجان، روغن به اندازه لازم، سیر چند پر، پودر کاری (هل، دارچین زردچوبه، زنجبیل، میخک، فلفل‌سیاه، زردچوبه، فلفل قرمز) ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و سپس در تابهٔ روغن داغ تفت دهید، سیر را به آن افزوده و تفت دهید، سپس نارگیل را رنده کرده به آن بیافزائید و تفت دهید، پودر کاری را در آن ریخته و خوب هم بزنید، آب نارگیل را به آن اضافه کرده و سپس تکه‌های ماهی را در آن قرار دهید و بگذارید همه با هم بجوشد و بپزد. می‌توانید مقداری هم آب جوشیده به آن اضافه کنید تا کاملاً پخته گردد.

خوراک شلغم به سبک اسپانیا

مواد مورد نیاز: شلغم ریز ۷۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، کره ۱۰۰ گرم، ماست ۱ لیوان، سیر چند پر، جعفری و گشنیز خرد کرده ۱۵۰ گرم، آب استخوان ۱ لیوان، سرکه ۲ قاشق غذاخوری، نمک به اندازه لازم، چاشنی (ادویه تند، فلفل قرمز، زنجبیل، پودر کنجد، زیره، زردچوبه) ۱ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: ابتدا شلغم‌ها را که ریز و یکدست هستند خوب پاک کرده و تمیز می‌شوئیم و با

۱ لیوان آب استخوان می‌گذاریم بپزد. تابه‌ای را حاضر کرده و پیازها را خرد کرده و در آن تفت می‌دهیم، سیر را نیز به آن می‌افزائیم، شلغم‌های پخته شده را در آبکش ریخته می‌گذاریم آب آن کامل برود، سپس به تابه پیازداغ و سیرداغ می‌افزائیم و خوب تفت می‌دهیم.

کره را حرارت می‌دهیم تا داغ شود سپس چاشنی ادویه‌جات را در آن ریخته و خوب حرارت می‌دهیم، وقتی کاملاً حرارت دید آن را با تمام کره روی شلغم‌ها می‌ریزیم و حرارت می‌دهیم. سپس سرکه را با کمی آب مخلوط کرده و روی آن ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم، در آخر سبزیجات را که قبلاً آماده کرده‌ایم روی آن می‌ریزیم و همه را با هم خوب می‌پزیم. در آخرین لحظات ماست زده شده را روی همهٔ مواد ریخته از روی اجاق برمی‌داریم.

سمبوسه ساده

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۸ عدد، جعفری و گشنیز خرد شده ۱ لیوان، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل قرمز و ادویه تند ۱ قاشق غذاخوری، خمیر نان ۱ چانه، روغن به میزان لازم.

سمبوسه غذایی است که در جنوب ایران و در کشورهایی مانند هند و پاکستان تهیه می‌شود، این کشورها عادت به خوردن ادویه‌جات تند دارند، لذا برای ساختن مزهٔ اصلی باید این غذا را تند کنید.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را کاملاً پخته و سپس پوست گرفته یکدست خرد می‌کنیم یا با گوشتکوب می‌کوبیم. پیازداغ تهیه کرده و نمک و فلفل و ادویه به آن می‌زنیم، سپس سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم، جعفری و گشنیز را نیز به آن اضافه کرده و هر سه را به روغن آغشته می‌کنیم. توجه شود که تندی این غذا بسیار زیاد است.

سپس زیر تابه را خاموش کرده و کنار می‌گذاریم. حالا می‌توانید مواد را هم در نان لواش بپیچید هم از چانهٔ نان استفاده کنید که آن را با وردنه صاف نموده و مستطیل‌های یک اندازه از آن بیرون آورید، گوشهٔ یک طرف مستطیل را روی مستطیل تا کنید تا به شکل مثلث شود، داخل این مثلث را از مواد سرخ شده پر کنید و سپس مثلث را به صورت

مثلث دیگر روی مستطیل تا کنید و قسمت سوم که به صورت مثلث دیگری باقی مانده را روی آن برگردانید. همه را همینطور درست کنید و سپس روغن داغ تهیه کرده و سمبوسه‌ها را در آن ریخته و خوب سرخ کنید.

نوع دیگر سمبوسه

مواد مورد نیاز: گشنیز و جعفری ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، روغن زیتون یا روغن مایع به اندازه لازم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، گل کلم ۱۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، ادویه تند (زیره، فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین، زردچوبه، هل، میخک) ۱ قاشق غذاخوری، نمک به اندازه لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پخته و سپس پوست گرفته و خوب خرد می‌کنیم یا می‌کوبیم، گشنیز و جعفری را پاک کرده و خرد می‌کنیم، پیاز را خرد کرده در روغن معمولی یا روغن زیتون خوب سرخ می‌کنیم، ادویه‌ای را که تهیه کرده‌ایم داخل پیاز ریخته خوب تفت می‌دهیم، گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده و سرخ می‌کنیم، سپس رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده، فلفل دلمه‌ای و گل کلم (که قبلاً پخته‌ایم) را خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم، در آخر سیب‌زمینی را به آن اضافه می‌کنیم. به تفت آنقدر ادامه می‌دهیم تا همهٔ مواد کاملاً پخته شود.

نان یا خمیر آن را مانند سمبوسه ساده تهیه کرده و مواد را داخل آن می‌ریزیم، و کاملاً سرخ می‌کنیم، اگر تمایل دارید در روی قطعات نان نیز فلفل سیاه بریزید.

خوراک ساده روسی

مواد مورد نیاز: سوسیس ۸ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، سیب‌زمینی ریز ۸ عدد، نخودفرنگی ۲۵۰ گرم، روغن زیتون ۱ استکان، سس گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز ۱ لیوان، نمک و فلفل به قدر کافی.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را می‌گذاریم بپزد، پس از پخت پوست می‌گیریم، اگر سیب‌زمینی کوچک باشد بهتر است و اگر درشت بود آن را تکه تکه کنید. سپس در کمی آرد و فلفل و نمک غلطانده و در روغن سرخ کنید. سوسیس را نیز در آب جداگانه می‌گذاریم بپزد و

پس ۱۰ دقیقه آن را از روی اجاق برمی‌داریم. نخودفرنگی را نیز با یک لیوان آب پخته، وقتی پخت آن را آبکش می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی را شسته و حلقه حلقه می‌کنیم، چهار بشقاب قرار داده و در هر کدام ۲ سوسیس بگذارید، گوجه‌فرنگی حلقه حلقه را در گوشه‌ای از آن سیب‌زمینی‌های سرخ شده را بگذارید و روی همهٔ آنها چند قاشق روغن زیتون ریخته و در گوشهٔ بشقاب ۲ قاشق سس مایونز بریزید، روی همهٔ اینها را با سس گوجه‌فرنگی تزئین نموده و میل نمائید.

خوراک قارچ و ژامبون

مواد مورد نیاز: ژامبون مرغ ۸ ورقه، قارچ ۲۰۰ گرم، پیازهای ۲ عدد، کره یا روغن بمقدار کافی، نمک و فلفل باندازه دلخواه، نصف فنجان خامه تازه، جعفری خرد شده ۱ فنجان

طرز تهیه: پیازها در تابه‌ای که محتوی کره است تفتشان دهید سپس نمک و فلفل بزنید، قارچهایی که قبلاً خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید، خوب تفت دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود، قبل از برداشتن آب یک لیموترش تازه را گرفته به آن اضافه کنید.

سپس از روی آتش برداشته و در دیس بریزید، ژامبون‌ها را کمی کره مالیده و در تابه‌ای حرارت بدهید و سپس روی دیس قارچ با هر تزئینی که مایلید بگذارید، روی دیس را می‌توانید با گوجه‌فرنگی حلقه شده، حلقه‌های لیموترش تزئین کنید و خامه زده شده را در فیف ریخته و روی کل دیس را با آن تزئین کنید. جعفری خرد شده را نیز به صورت پراکنده یا با تزئین مورد نظر روی آن بریزید.

خوراک فلفل

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای سبز بزرگ ۶ عدد، سیر چند پر، پیاز ۲ عدد، هویج ۲ عدد، روغن به اندازه لازم، کره ۲۵ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، سس سفید غلیظ ۱ استکان.

طرز تهیه: سر فلفل‌ها را ببرید و وسط و دانه‌های آنها را درآورید. فلفل‌ها را بمدت ۵

دقیقه در آبی که نمک زده‌اید بپزید. آنها را از آب درآورید و بگذارید آبش خوب برود. پیاز و هویج پوست گرفته را خرد کنید. سیر را له کنید و بعد همراه گوشت چرخ کرده و پیاز خرد شده به مدت ۲۰ دقیقه در روغن بپزید. نمک و فلفل و ادویه بزنید و این مخلوط را در وسط فلفل‌ها قرار دهید. آنها را در یک دیس که با کره چرب کرده‌اید قرار دهید و روی هر کدام اندکی کره آب کرده و پنیر چرب رنده کنید.

برای تهیه سس سفید، کره را در تابه داغ کنید و آرد بریزید و بمدت چند دقیقه تفت بدهید. بتدریج شیر را بریزید و آنرا بجوش آورید و ادامه دهید که اندکی غلظت پیدا کند. آنرا دور فلفل بریزید و بمدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید.

خوراک میگو

مواد مورد نیاز: گل کلم ۱ عدد (۲۵۰ گرم)، میگوی تمیز کرده ۲۵۰ گرم، آرد ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، سس مایونز ۱ استکان.

طرز تهیه: گل کلم را درسته در آب محتوی نمک آب پز کنید. قبل از آنکه خیلی نرم شود از آب خارج کنید و بگذارید آبش برود. سپس آن را گل گل کنید.

میگوها را تمیز کرده و ۲۰ دقیقه در آب نمک و زردچوبه بپزید. پس از این مدت از آب خارج کرده و رگ پشتی آن را جدا کنید. آرد و نمک و فلفل و ادویه را مخلوط کرده و میگوها را در آن بغلطانید و در کمی روغن سرخ کنید. گل‌های کلم را نیز در آرد غلطانده و کمی تفت دهید و سپس همه را در دیس چیده روی آن را با سس مایونز بپوشانید، سپس با زیتون تازه، تربچه و جعفری تزئین کنید.

خوراک زبان

مواد مورد نیاز: زبان ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ سفت ۴ عدد، سرکه ۲ قاشق غذاخوری، سس مایونز ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: زبان را با کمی زردچوبه و ۲ عدد پیاز بگذارید خوب بپزد. طوری که وقتی پخت به اندازه یک فنجان آب داشته باشد. وقتی کاملاً پخت آن را پوست کنده و حلقه حلقه کنید. دیس نسبتاً بزرگی در نظر گرفته و زبانها را در آن بچینید. تخم‌مرغ سفت را

حلقه حلقه کرده یک ردیف روی آن و یک ردیف اطراف زبان بچینید، سپس یک فنجان آب باقی مانده از آب زبان را با ۱ قاشق کره خوب مخلوط کرده و بگذارید حرارت ببیند، سپس کمی فلفل سیاه در آن بریزید، سرکه را نیز درون آب آن ریخته و خوب هم بزنید. و روی زبانها بریزید. اطراف زبانها را با سالاد کاهو یا گوجه و خیار خوب پر کنید و روی همه سس مایونز را با کمی روغن زیتون مخلوط کرده بریزید و برای سرو آماده کنید.

خوراک کدو

مواد مورد نیاز: کدو ۱ کیلو، گوجه‌فرنگی ۵۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه‌کافی.

طرز تهیه: کدوها را تمیز کرده و از درازا به دو نیم کرده و به مدت کمتر از پنج دقیقه در آب جوش محتوی نمک آب‌پز کنید. در یک ظرف نسوز روغن مایع ریخته و تمام قسمتهای آن را چرب کنید. کدوها را درون آن قرار داده و رروی آن پنیر رنده کنید، نمک وفلفل و ادویه روی آن پاشیده و در اطراف آن کمی سبزی معطر بریزید. سپس به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت آن را در فر از پیش داغ شده‌ای قرار دهید تا روی کدوها کاملاً برشته شود.

در روش دوم: می‌توانید اطراف کدو را با ورقه‌های گوجه و فلفل دلمه‌ای سبز پر کنید و آن را در فر قرار دهید.

خوراک سبزیجات

مواد مورد نیاز: گل کلم کوچک ۱ عدد، لوبیا سبز ۲۰۰ گرم، هویج ۴ عدد، شلغم ۴ عدد، کدو سبز ۲ عدد، بادمجان ۱ عدد، کره ۱۰۰ گرم، آرد ۱ قاشق سوپخوری، خامه تازه ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آب استخوان ۲ لیوان، سبزی خرد کرده (شوید، گشنیز، جعفری) ۱ لیوان.

طرز تهیه: تمام سبزیجات را به دقت بشوئید و پوست بگیرید، هویج و شلغم را قطعه قطعه و گل کلم را بصورت گل‌های کوچک و بادنجان و کدو را حلقه حلقه کنید. دو قاشق کره را در یک قابلمه آب کنید و تمام سبزیجات را هم در قابلمه بریزید و نمک و فلفل بزنید

و سر قابلمه را کاملاً محکم کنید.

در طول نیم ساعتی که سبزیجات مشغول پخته شدن است، یک قاشق بزرگ کره را در ظرف دیگری آب کرده و یک قاشق آرد را با آن مخلوط کنید و بعد نیم لیتر آب استخوان یا آب گوشت را هم اضافه کنید و مرتب با قاشق چوبی بزنید. وقتی این مایع کاملاً جوشید، حرارت آتش را کم کنید تا مایع کاملاً بجوشد. کمی جعفری هم به این مایع اضافه کنید تا خوشبو شود. بعد سبزیجات را در این مایع بریزید و آنقدر باید بجوشد تا مایع بصورت سس تقریباً غلیظی در آید.

بعد سبزیجات را از قابلمه بیرون آورده در دیس بچینید و خامه تازه را روی آن بریزید و مخلوط کنید. در صورت تمایل ۴۰ گرم کره را روی حرارت آتش آب کرده ۴۰ گرم آرد را باآن مخلوط کرده مدتی هم بزنید. بعد یک لیوان شیر هم به آن اضافه کنید. این مایع باید مدتی بجوشد تا سس سفید آماده شود. این سس را جداگانه سر سفره ببرید تا هر کس مایل بود مقداری از آنرا روی مخلوط سبزیجات بریزد و میل کند.

خوراک عدس

مواد مورد نیاز: عدس ۵۰۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۳ عدد، پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، نمک و فلفل و روغن به اندازه کافی.

طرز تهیه: عدس را جداگانه بپزید. طوری که آبش به خوردش رود. در طول این مدت پیازها را حلقه حلقه کرده فلفل‌ها را تخم گرفته و بصورت خلال درآورید، گوجه‌فرنگیها را در آب گرم بیندازید تا پوستشان براحتی جدا شود و بعد خردشان کنید. پیاز و فلفل سبز و سیب‌زمینی را در روغن تفت دهید و بعد گوجه‌فرنگی، نمک و مقدار زیادی فلفل هم اضافه کنید و عدس را از آبکش عبور داده و دانه‌های آن را به مخلوط که در حال جوشیدن است بیفزائید تا همه مواد با هم نیم‌ساعت دیگر بپزد.

پیراشکی مرغ

اگر مقداری گوشت مرغ پخته در غذاها اضافه آمد، می‌توانید آن را بدین ترتیب مورد استفاده قرار دهید:

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) خمیر آرد ۲۵۰ گرم، کره ۱۲۵ گرم، آب سه قاشق غذاخوری، نمک کمی.

سس: کره ۵۰ گرم، آرد سفید دو قاشق سوپخوری سرصاف، شیر یک لیوان، پیاز رنده شده یک عدد.

مواد برای داخل پیراشکی: گوشت مرغ ۱۵۰ گرم، کالباس ۱۵۰ گرم، قارچ ۱۵۰ گرم، جعفری و ترخان و مرزهٔ خرد شده یک فنجان.

طرز تهیه: نکته: کره را قبلاً از یخچال بیرون بیاورید تا نرم شود.ابتدا خمیر را به روش زیر درست کنید: آرد را الک کرده روی تخته بریزید و وسط آن را گود کنید. نمک و کرهٔ نرم شده را در گود ایجاد شده قرار دهید و به آرامی کره را به خورد آرد بدهید.

کمی آب بزنید و خمیر را ورز دهید. توجه کنید (برخلاف سایر خمیرها، این خمیر هر چه کمتر ورز بخورد بهتر است.) خمیر را به صورت گلوله درآورید، کمی آرد روی آن بپاشید، حوله یا پارچه‌ای دور آن بپیچید و حداقل به مدت دو ساعت در محل گرمی قرار دهید تا ور بیاید. این خمیر را خمیر «بریزه» می‌گویند. از طرفی، گوشت مرغ و کالباس را ریز خرد کنید. قارچ را پس از شستن حلقه حلقه کنید.

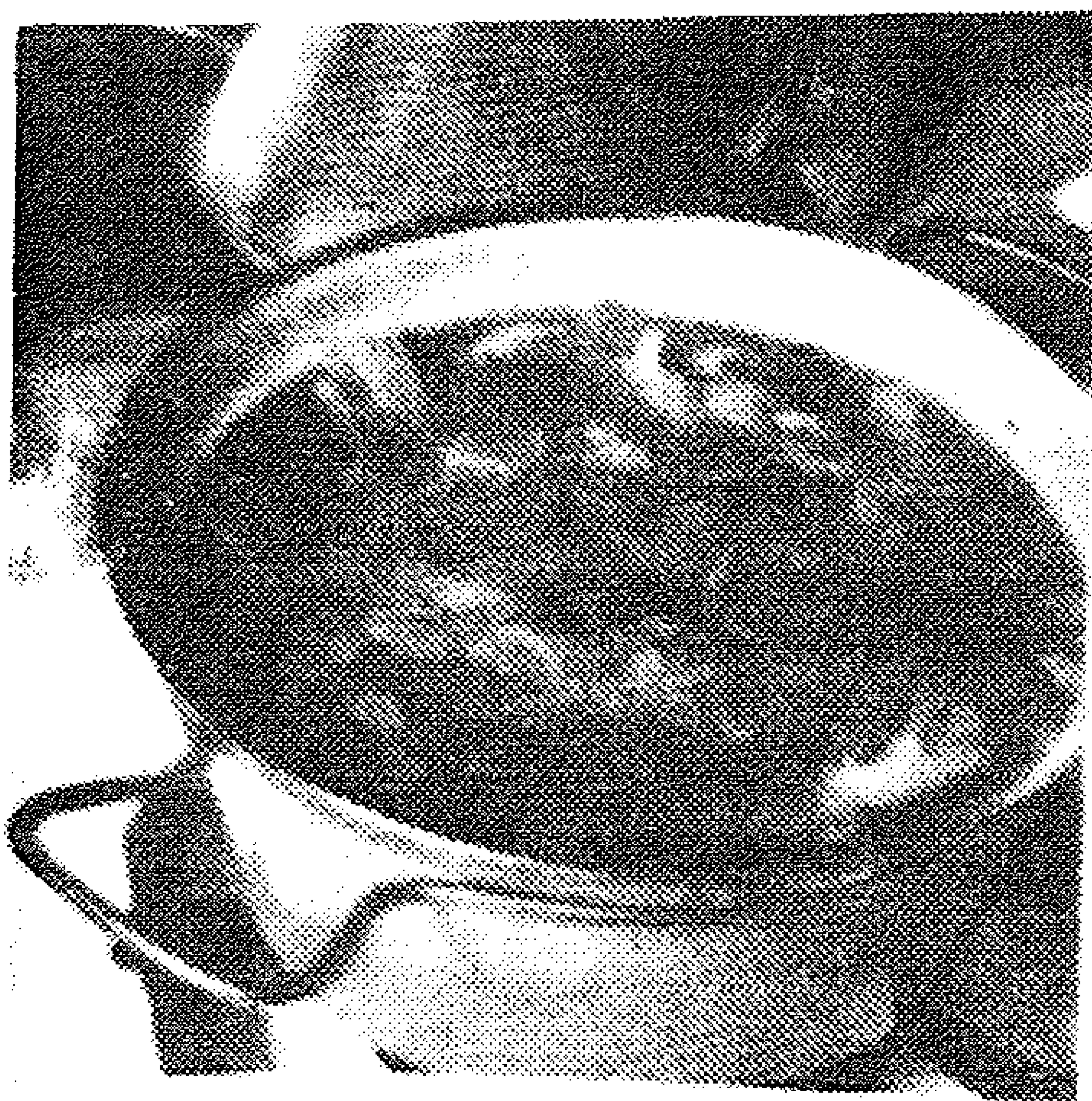
سس بشامل را بدین ترتیب تهیه کنید:

کره را روی آتش ملایم آب کنید. پیاز رنده شده را در آن ریخته تفت دهید تا طلایی شود. حالا آرد را روی آن بپاشید و مجدداً قدری تفت دهید تا آرد کمی رنگ بگیرد و بوی خامی آن از بین برود. آنگاه شیر سرد را روی آن بریزید و هم بزنید. اینکار را مرتب ادامه دهید تا سس غلیظ شود. سپس از روی آتش بردارید. سبزیهای خرد شده را به سس بشامل بیفزائید و سپس سس را با گوشت مرغ و کالباس و قارچ مخلوط کنید. خمیر را با وردنه پهن کنید و به شش الی ۱۲ قسمت تقسیم کنید. روی هر کدام مقداری از مایه‌ای که تهیه کرده‌اید بریزید. خمیر را ببندید و اطراف آن را با کمی آب بچسبانید. این پیراشکیها را در روغن سرخ کنید و داغ داغ سرو کنید.

خوراک هویج

مواد مورد نیاز: کشمش ۷۰ گرم، هویج ۵۰۰ گرم، قارچ ۵۰۰ گرم، پیاز ۲۰۰ گرم، رازیانه





خشک ۱ قاشق قهوه‌خوری، کره ۴۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: کره را در تابه آب کنید. هویج‌ها را شسته به قطعات کوچک تقسیم کنید و در تابه بریزید. قارچها را هم به آن اضافه کنید و همراه با کشمش و نمک و فلفل و رازیانه روی آنها بریزید و بگذارید با حرارت کم بپزد.

خوراک زیتون

مواد مورد نیاز: زیتون ۱ کیلو گرم، مغز گردو ۲۰۰ گرم، آب انار ۱ استکان، سیر چند پر، پیاز ۳ عدد.

طرز تهیه: ماده اصلی این خوراک زیتون است. نخست بی‌آنکه زیاد صدمه ببیند هسته آن را در می‌آورند. آنگاه به نسبت هر یک کیلو، ۲۰۰ گرم مغز گردو را خوب می‌کوبند و با زیتون مخلوط می‌کنند، سپس مقداری دانه یا آب انار نسبتاً ترش بر آن می‌پاشند و خوب هم می‌زنند و مصرفش می‌کنند.

البته هنگام کوبیدن مغز گردو در «نیمیار» یا هاون چند حبه هم سیر یا حدود ۱۰۰ گرم پیاز هم با آن خرد می‌کنند.

خوراک نخود سبز به روش فرانسوی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) نخود سبز کنسروی و یا معادل آن نخود تازه ۲ قوطی، کره ۱۰۰ گرم، پیاز کوچک ۱۲ عدد، کاهوی تازه و یا مغز کاهو یک عدد، جعفری و کرفس خرد نشده به مقدار کافی، شکر ۲۰ گرم، نمک، ۷ گرم.

طرز تهیه: چند دقیقه نخود سبزها و بقیه مواد را به غیر از کره مخلوط می‌کنیم و با ۳ الی ۴ قاشق آب، در حرارت ملایم گاز آنها را با درب بسته می‌پزیم و سپس دسته جعفری و کرفس را که هنوز به صورت کامل هستند بیرون آورده و خارج از حرارت گاز کره را به خوراک می‌افزائیم و گرم گرم سرو می‌کنیم.

نخود سبز به روش انگلیسی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) نخود سبز و یا معادل آن نخود سبز تازه ۲ قوطی، کره ۵۰

گرم، نمک و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: نخود سبزها را در آب جوش نمک زده شده می‌پزیم و پس از آبکش کردن آنها زمانی که آب آنها رفت در کره به همراه مقدار دلخواه شکر (حداکثر یک قاشق مرباخوری)، تفت داده و به صورت گنبد در می‌آوریم و اطراف آن غذای اصلی را مانند گوشت بیفتک و نیمرو تخم‌مرغ قرار می‌دهیم.

خوراک نخودسبز

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) ۲ قوطی کنسرو نخود سبز و یا معادل آن نخود سبز تازه، چربی حیوانی ۱۰۰گرم، پیاز کوچک ۱۲ عدد، آرد ۲۰ گرم.

طرز تهیه: چربی حیوانی را به همراه پیازها در کره تفت داده، روی آن آرد می‌ریزیم. پس از اینکه آرد کمی رنگ عوض کرد با کمی آب آن را خیس می‌کنیم. سپس نخودسبزها را افزوده، نمک و فلفل زده با حرارت نسبتاً بالا پخت را تا آماده شدن کامل خوراک ادامه میدهیم.

خوراک فلفل دلمه‌ای و پوره

مواد لازم برای ۶ نفر: فلفل دلمه‌ای سالم و درشت ۶ عدد، گوشت چرخ و سرخ کرده ۲۰۰ گرم، موسیر چرخ کرده یک عدد، سوسیس ریز و سرخ شده ۵۰۰ گرم، سبزیجات معطر، تخم مرغ یک عدد، روغن ۱۰۰ سانتی‌متر مکعب، پوره گوجه‌فرنگی ۲۵۰ گرم و یا رب غلیظ. مدت پخت ۴۰ دقیقه.

طرز تهیه: فلفل دلمه‌ای ها را شسته و داخل آن را پاک کرده، کنار می‌گذاریم. سوسیسهای ریز و سرخ شده را به همراه سبزیجات معطر و تخم‌مرغ و نیز موسیر و گوشت خوب مخلوط کرده درون فلفل دلمه‌ای‌ها را با آن پر می‌کنیم. سپس روغن را روی آنها ریخته، آنها را در ظرفی که می‌تواند درون فر قرار بگیرد، قرار می‌دهیم (قبلاً ظرف را به کره آغشته می‌کنیم) و روی آنها را با پوره گوجه‌فرنگی و یا سس گوجه‌فرنگی غلیظ تزئین کنید.

خوراک فلفل دلمه‌ای و برنج

مواد لازم برای ۶ نفر: فلفل دلمه‌ای سالم و درشت ۶ عدد، برنج پخته ۱۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، سبزیجات معطر مقداری. مدت پخت ۴۰ دقیقه.

طرز تهیه: فلفل دلمه‌ای‌ها را شسته و داخل آن را خالی می‌کنیم. برنج و گوجه‌فرنگیها را به همراه سبزیجات معطر و نمک و فلفل و نیمی از روغن مخلوط کرده و با این مخلوط درون فلفل دلمه‌ای‌ها را پر می‌کنیم. حال آنها را در داخل ظرفی آغشته به کره چیده و پس از ریختن باقیماندهٔ روغن زیتون بر روی آنها آنها را در داخل فر قرار می‌دهیم تا پخته شوند.

خوراک قارچ با موسیر

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) قارچ یک کیلو، کره ۱۰۰ گرم، موسیر چرخ کرده ۲ عدد جعفری خرد شده یک دسته. مدت پخت ۱۲ دقیقه.

طرز تهیه: قارچها را خوب تمیز کرده روی جداره آن را با لبه چاقو خوب پاک می‌کنیم پس ا زشستن آنها و زدن قدری نمک به آن شروع به تفت دادن آن در کره می‌کنیم. وقتی کمی رنگ عوض کرد و یا درست زمانی که دوباره شروع به جوش آمدن کرد، موسیرها را افزوده و تفت دادن را ادامه می‌دهیم. قدری جعفری نیز موقع سرو به آن اضافه می‌کنیم.

قارچ سوخاری

مواد مورد نیاز: مقدار مواد لازم برای هر تعداد بسته به میل خود شماست و ما تنها به ذکر مواد لازم جهت تهیه این خوراک می‌پردازیم، این مواد عبارتند از: قارچ، آرد سوخاری، تخم‌مرغ، آرد، نمک، فلفل، مخلوط روغن و کره.

طرز تهیه: قارچها را پس از پاک کردن و شستن نمک می‌زنیم تا آب بیاندازند. سپس آنها را به ترتیب در آرد تخم‌مرغ به هم زده و دست آخر در آرد سوخاری می‌غلطانیم و در مخلوط روغن و کره آنها را خوب سرخ کرده داغ داغ سرو می‌کنیم.

ماهی لقمه

مواد مورد نیاز: ماهی ۵۰ گرم، سیب‌زمینی متوسط یک عدد، نمک به مقدار جزیی برای کودکان بالای ۸ ماه.

طرز تهیه: ماهی را طبق دستورالعمل قبل با بخار بپزید و این عمل را تا جایی ادامه دهید که گوشت ماهی براحتی با چنگال له شود در همین زمان سیب‌زمینی را پس از شستن و آب پز کردن پوست کنده به قطعات کوچک تقسیم کنید. ماهی را مجدداً برای جدا کردن پوست و استخوان آن کاملاً بازرسی کنید.

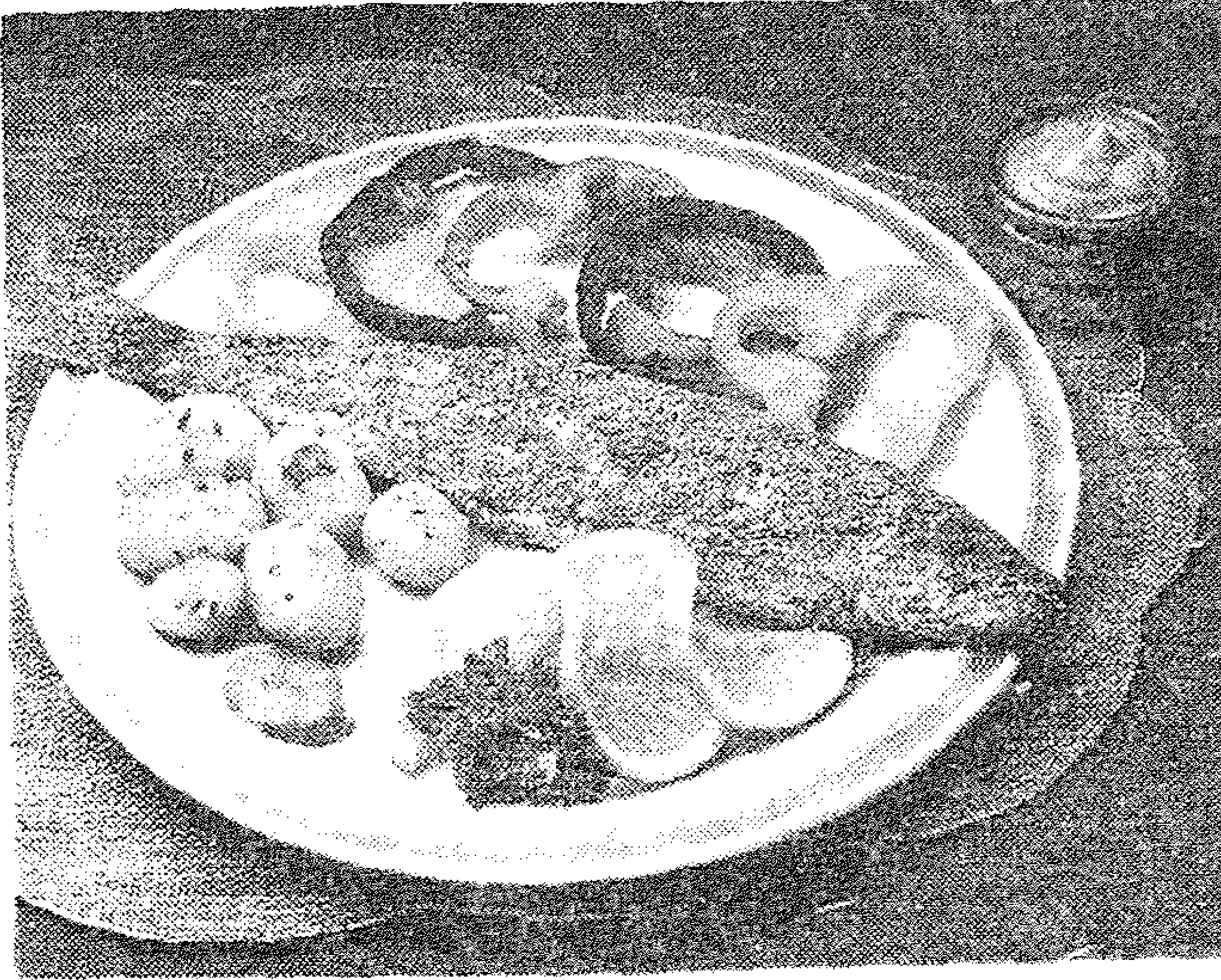
برای کودکان زیر ۶ ماه ماهی را با مقداری از پنیر و سیب‌زمینی که کودک تمایل دارد، در مخلوط کن بریزید سپس آنها را با مقداری روغن مایع مخلوط کنید تا خمیر نرمی بدست آید و قابل مصرف برای کودکان باشد. جهت کودکان بالای ۶ ماه ماهی، پنیر و سیب‌زمینی را با چنگال ریز کرده، در صورت تمایل مقداری شیر و یا روغن مایع بدان بیفزائید. چنانچه کودک دوست داشت از اسفناج و یا سبزیجات ریز شدهٔ دیگر همراه با این غذا استفاده کنید.

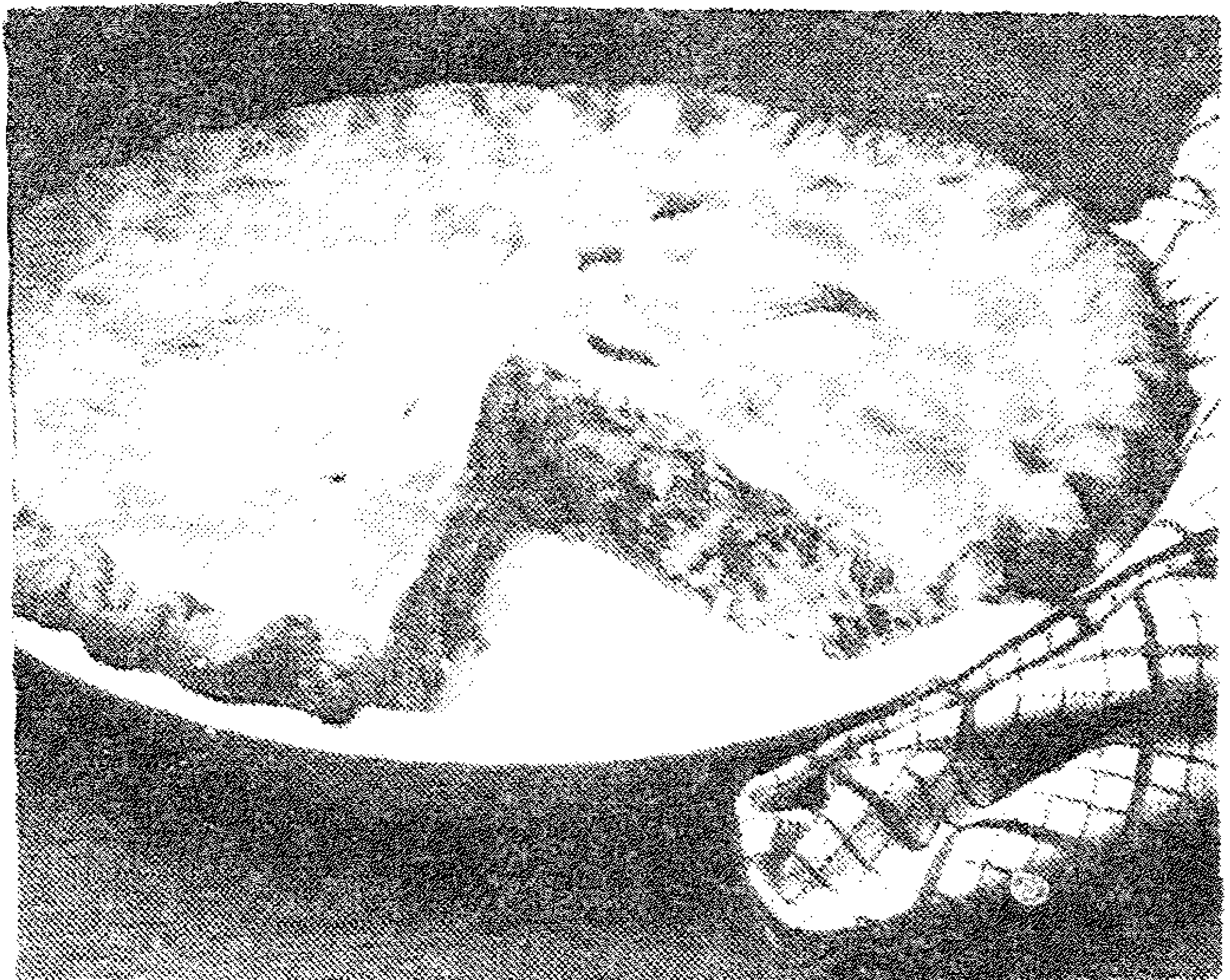
ماهی در پوره گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: ماهی ۷۵ گرم، گوجه‌فرنگی ۲ عدد با یک قاشق سوپخوری پوره گوجه‌فرنگی، پورهٔ خوراکی، ۱ قاشق غذاخوری، نمک به مقدار جزیی برای کودکان بالای ۸ ماه.

طرز تهیه: اگر از گوجه‌فرنگی استفاده می‌کنید باید حتماً آن را به شکل پوره همانگونه که در بخش پوره‌ها گفته شد در آورید. ماهی را در داخل ورقه آلومینیومی قرار داده روی آن پوره گوجه‌فرنگی بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید. پس از پخته شدن ماهی آن را از مایعات داخل ورقه آلومینیومی جدا کرده با دقت به جستجوی استخوان احتمالی در گوشت ماهی بپردازید.

برای کودکان زیر ۶ ماه، ماهی را داخل مخلوط کن بریزید و کاملاً نرم کنید. سپس از آب گوجه‌فرنگی پاستوریزه و یا جوشیده شده و پودر خوراکی سس نرمی بدست آورید با ماهی مخلوط کرده مصرف کنید. جهت کودکان بالاتر از ۶ ماه می‌توانید پس از آنکه





ماهی پخته شد آب و روغن موجود در ورقه آلومینیومی را با مقداری پودر خوراکی‌مخلوط کرده، ماهی را با چنگال ریز کنید. سپس همگی را با هم مخلوط و روی چراغ بگذارید و کمی حرارت دهید. در صورت تمایل از هویج شسته پوست گرفته و ریز شده در موقع مصرف می‌توانید استفاده کنید.

ماهی با اسانس پرتقال

مواد مورد نیاز: ماهی ۱ عدد، سیب خرد شده ۱ عدد، جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، آرد سوخاری ۱ قاشق غذاخوری، پیاز کوچک حلقه حلقه شده ۱ عدد، آب سیب ۱ لیوان، اسانس پرتقال ۳ قطره.

طرز تهیه: سیب خرد شده، جعفری، اسانس پرتقال و آرد سوخاری را مخلوط و به همراه پیاز در داخل شکم ماهی جای دهید. ماهی را در ظرف مخصوص فر دردار قرار داده و آب سیب را به روی آن بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در حرارت متوسط بپزید.

میگو و شوید

مواد مورد نیاز: آب گوجه‌فرنگی ۱ فنجان، ژلاتین ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم، میگوی پخته (از هر نوع) ۱/۵ لیوان، آبلیموی تازه ۱/۲ لیمو، خیار چندین قطره کوچک، فلفل سبز خرد شده یک قاشق غذاخوری، اسانس شوید یک قطره.

طرز تهیه: ژلاتین را در آب سرد ریخته تا باز شود و سپس به آرامی حرارت دهید تا کاملاً حل گردد. آب گوجه‌فرنگی را به آرامی همراه با بهم زدن اضافه و سپس بقیه اجزاء را به غیر از میگو اضافه نمائید و بگذارید تا اندکی سرد شود (در غیر اینصورت گوشت میگو ته‌نشین خواهد شد). سپس به آرامی قطعات میگو را در توده حاصل پراکنده نمائید. پس از بستن ژلاتین ظرف را بر روی بشقابی که با خیار پوشش داده شده برگردانید و به نحو دلخواه با سبزیجات و اندکی دیگر از میگو تزئین نمائید.

فیله با لیمو

مواد مورد نیاز: فیله به مقدار مورد نظر، روغن مایع ۱ قاشق غذاخوری، اسانس لیمو ۳

قطره، بادام خرد شده ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم.

طرز تهیه: روغن اسانس، نمک و فلفل را مخلوط نموده و با قلم مو به هر دو روی فیله بمالید. سپس قدری بادام خرد شده بر آن بپاشید و کباب کنید.

ماهی توپر

مواد مورد نیاز: ماهی سفید یک عدد، مغز گردو ۲۵۰ گرم، آلوزرد ۱۰۰ گرم، قیسی ۱۰۰ گرم، کشمش پلوئی ۱۰۰ گرم، روغن ۲۰ گرم، پیاز بزرگ دو عدد، رب انار سه تا چهار قاشق سوپخوری، گشنیز دو سیر، نمک و فلفل قدری.

طرز تهیه: فلس ماهی را بگیرید (پوست آن را نکنید) و در وسط آن شکاف کوچکی بدهید و شکمش را پاک کنید و بشوئید. پیاز را رنده کنید و در روغن تفت بدهید. طلائی رنگ که شد گشنیز را خرد کنید و بشوئید و به آن اضافه کنید. دو سه دفعه زیر و رو کنید. نمک و فلفل و قیسی خرد شده آلوی خرد شده و کشمش را به آن اضافه کنید. دو سه دفعه دیگر زیر و رو کنید. گردو را چرخ کنید و به آن بیفزائید. رب انار را با کمی آب حل کنید. و در این مایه بریزید و بگذارید بپزد و به روغن بیاید و آب آن تمام شود. شکم ماهی را فلفل و نمک بمالید و مایه را در آن بریزید. شکاف آن را بدوزید. روی ماهی کره بمالید و در رماهی تابه بگذارید و در فر ملایم قرار دهید و بپزید. اگر فر نباشد ماهی را در دیک قابلمه بگذارید و با آتش ملایم بپزید و گاهی روی ماهی کمی کره بمالید.

خوراک نرندو

مواد مورد نیاز: گوشت راسته ۷۵۰ گرم، خیارشور بزرگ دو عدد، نان سفید دو عدد، پیاز بزرگ یک عدد، سس مایونز یک استکان، جعفری خرد شده کمی.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه کنید و بشوئید و هر تکه را از وسط باز کنید و در روغن خوب سرخ کنید. نان سفید را حلقه حلقه ببرید و در روغن تفت بدهید. خیارشور و پیاز را رنده کنید، روی هر تکه گوشت با کارد، سس مایونز بمالید و روی یک حلقه نان بگذارید خیارشور و پیاز رنده شد روی آن بگذارید و کمی جعفری رویش بپاشید.

اردور قلوه با نان

مواد مورد نیاز: قلوه ۶ عدد، پیاز ۴ تا ۶ عدد، خامه ۵۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپخوری، آب دو پیمانه، آرد یک قاشق سوپخوری سرخالی، نمک و فلفل و جعفری ساطور شده کمی، شیره نیم‌لیتر، تخم‌مرغ دو عدد، کمی روغن برای سرخ کردن نان و قلوه، ده حلقه نان سفید.

طرز تهیه: برای برطرف کردن بوی قلوه ابتدا آن را بشوئید و از وسط دو نصف کنید. پوست آن را بگیرید و در آب جوش بگذارید یکی دو جوش که زد آب آن را خالی کنید پیاز را خرد کنید و در روغن تفت بدهید. قلوه را خلال کنید و در آن بریزید آرد را هم اضافه کنید سرخ کنید سرخ که شد رب گوجه را با آب حل کنید و در آن بریزید.

نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید بجوشد و آب آن تمام شد بعد از روی آتش بردارید خامه را در آن بریزید و بهم بزنید حلقه‌های نان را در شیر فرو ببرید و بیرون بیاورید و در تخم‌مرغ که خوب زده‌اید فرو ببرید و در روغن داغ سرخ کنید. قلوه‌ها را روی حلقه‌های نان بریزید و روی آن را با جعفری خرد شده تزئین کنید.

اردور جگر

مواد مورد نیاز: جگر گوسفند یک عدد، ربع فنجان روغن زیتون، پیاز یک عدد، تخم‌مرغ ۶ عدد، کمی نمک و فلفل. پیازچه و تربچه و جعفری برای تزئین.

طرز تهیه: جگر را بشوئید و پوست آن را بگیرید و با دو فنجان آبجوش و یک عدد پیاز نیم ساعت بپزید. پخته که شد، پیاز و جگر را دو مرتبه چرخ کنید. آبلیمو و روغن زیتون و نمک و فلفل را مخلوط کنید و خوب بزنید جعفری را خرد کنید و ته ظرف را دور بریزید تخم‌مرغ‌ها را بپزید و سر آن را ببرید و زرده آنرا بیرون بیاورید سفیده را جدا کنید شش زرده تخم‌مرغ را با جگر مخلوط کنید.

درون سفیده‌ها را از مایه جگر پر کنید و روی آن را یک زیتون بگذارید سپس تخم‌مرغ تزئین شده را روی جعفری بگذارید، دو زرده تخم‌مرغ را روی آنها رنده کنید. برای تزئین دیس دایره‌ای شکلی را قرار دهید و یک سطح کامل از اردور را درر آن پر کنید و سپس مانند برشهای پیتزا با سس خط جداکننده‌ای بکشید و در وسط هر قسمت یک سری

جعفری گذاشته و روی آن تخم‌مرغ‌ها را بچینید. سس را روی ظرف بریزید و با تربچه تزئین کنید، و روی آن جعفری خرد شده بپاشید و سر سفره ببرید.

پاته جگر

مواد مورد نیاز: جگر یک عدد، پیاز درشت یک عدد، برگ بو دو عدد، آبلیمو ترش چهار قاشق سوپخوری، کره دو سیر، تخم‌مرغ دو عدد بقدر کافی نمک و فلفل.

طرز تهیه: پوست پیاز را بگیرید و با یک لیوان آب و برگ بو بگذارید بپزد. نمک و فلفل و ادویه هم به آن اضافه کنید، پخته که شد جگر را خرد کنید و بشوئید و روی آن بگذارید تا بپزد. تخم‌مرغ‌ها را آب پز کنید پوست آن را بگیرید و رنده کنید پیاز و تخم‌مرغ و جگر و کره را با هم مخلوط کنید و دوباره از چرخ گوشت رد کنید آب جگر را روی آن بریزید و در دیس بگذارید و آبلیمو بزنید.

خوراک زبان

مواد مورد نیاز: زبان گاو یک عدد، لوبیا سبز ۳۰۰ گرم، هویج ۳۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۳۰۰ گرم، پیاز یک عدد، کره ۱۰۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، آبلیمو نیم‌فنجان، آرد سفید مقداری، شکر یک قاشق، رب گوجه‌فرنگی و جعفری مقداری.

طرز تهیه: پس از اینکه زبان را تمیز شستید با پیاز و کمی نمک و ادویه و یک قاشق آبلیمو آن را بار کنید تا خوب پخته شود بعد از پختن بایستی بـه اندازه دو مـلاقه آب داشته باشد.

پوست زبان را گرفته و خرخره‌اش را ببرید بعد به درازا ببرید و در دیس قرار دهید. سیب‌زمینی اسلامبولی را پخته در روغن سرخ نمائید. ریشه لوبیاسبز را گرفته و در آبی که کمی جوش‌شیرین داشته باشد بپزید (توجه داشته باشید که جوش شیرین باعث نگه‌داشتن حالت تردی فرم لوبیا سبزها شده و از طرفی بهتر است آن را استفاده نکنید چرا که باعث از دست دادن خواص لوبیا می‌شود) و لوبیا پخته شده را در روغن که سیب‌زمینی را سرخ نموده‌اید جوش دهید. هویج را حلقه حلقه بریده در آب بپزید وقتی آبش تمام شد آبلیمو و شکر را مخلوط کرده و روی هویج بریزید و مقداری روغن اضافه

نموده یک قاشق کره روی آن بگذارید.

آرد سفید را در کره سرخ کرده و دو ملاقه آب زبان را رویش بریزید و هم بزنید تا خوب بپزد. نصف قاشق ب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید. سس را زمین گذاشته جعفری خرد کرده بپاشید و بعد زبان را به ورقه‌های نازک بریده سس را رویش بریزید و هویج و لوبیا و سیب‌زمینی را که قبلاً آماده کرده‌اید در کنار آن بچینید و نوش جان کنید.

کوبیده هلو

مواد مورد نیاز: گوشت نیم‌کیلو، آرد نخودچی ۳۰۰ گرم، روغن ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، آلوبخارا ۱۵۰ گرم، شکر ۱۵۰ گرم، آبلیمو ۱۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، نمک و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را در گوشت چرخ کرده رنده کرده و خوب هم بزنید و به مدت ۵ دقیقه کنار بگذارید. آرد نخودچی را با گوشت و پیاز مخلوط کرده و خوب هم بزنید (اینکار را بهتر است با دست انجام داده و آن را خوب چنگ بزنید) تخم‌مرغها را در آن بشکنید و مخلوط نمائید.

مخلوط فوق را به مدت پانزده تا سی دقیقه کنار بگذارید و سپس به اندازه یک هلوی بزرگ از مایه بردارید و وسط آن یک دانه آلوبخارا و کمی پیاز داغ بگذارید و گرد کنید، بهمین ترتیب تمام مایه را در آن درست کنید. مقداری آب روی آتش بگذارید تا جوش بیاید بعد کوبیده‌ها را در آن بریزید و بگذارید بپزد. پخته که شد شکر و آبلیمو را اضافه نمائید.

پیراشکی

مواد مورد نیاز: تخم مرغ ۳ عدد، ماست یک کیلو، شکر یک چهارم لیوان، روغن آب کرده یا مایع نصف لیوان، آب یک چهارم گیلاس، جوش شیرین یک قاشق چایخوری، آرد بقدری که خمیر نرم شود، نمک کمی.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را کمی با شکر بزنید. ماست و آب و روغن را به ترتیب اضافه کنید و هم بزنید. آرد را الک نموده و جوش شیرین را کم‌کم بیفزائید و مخلوط کنید سس به

مایه اضافه کنید، به آهستگی این کار را قاشق قاشق تکرار نموده و هم بزنید تا خمیر تهیه شود. خمیر را یکساعت نگهدارید.

از این خمیر به اندازه یک تخم‌مرغ بردارید و گلوله کنید، وسط گلوله را باز کنید و از مایه پیراشکی در آن بگذارید و بپیچید و در روغن سرخ کنید. به همین ترتیب همه خمیر را سرخ کنید و اما برای تهیه مایهٔ وسط پیراشکی مواد زیر را تهیه کنید.

مواد لازم برای مایه وسط پیراشکی: گوشت سرخ کرده ۵۰۰ گرم ، تخم‌مرغ پخته شده ۵ عدد، پیاز بزرگ یک عدد، سس گوجه‌فرنگی یک قاشق سوپخوری، روغن سه قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به قدری، جعفری کمی.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده مخلوط کنید به اندازه کافی نمک و فلفل بزنید و به مدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید، سپس پیاز و گوشت را در روغن سرخ کنید. جعفری خرد کنید و بشوئید و به گوشت بیفزائید. سس گوجه‌فرنگی را در کمی آب حل کنید و به مایه بیفزائید و بگذارید بپزد. پخته که شد و آب آن تمام شد از روی آتش بردارید. تخم‌مرغهای پخته شده را رنده نموده و به آن اضافه کنید.

خوراک تخم‌مرغ با فلفل قرمز

مواد مورد نیاز: هفت عدد تخم‌مرغ، ۲۲۰ گرم اسفناج پخته، ۲ عدد فلفل بزرگ، دو قاشق پنیر پارمزان رنده شده، یک قاشق پودر نان کوبیده، روغن و فلفل و نمک باندازه کافی.

طرز تهیه: فلفل تخم گرفته را بصورت مربع‌های کوچک ببرید، تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید، پنیر رنده شده و پودر نان و کمی نمک را به آن اضافه کرده و با چنگال بزنید، بعد فلفل‌ها و اسفناج چرخ شده را هم به تخم‌مرغ اضافه کرده خوب مخلوط کنید.

مقداری روغن در یک تابه گرم کرده بعد مایه املت را در آن بریزید و بپزید و تا وقتی که املت کاملاً خودش را بگیرد روی آنرا به آرامی هم بزنید. وقتی املت خودش را گرفت. روی آن را به کمک یک چنگال کاملاً صاف کنید. بعد املت را در دیس برگردانید و مجدداً روغن در تابه بریزید و املت را در تابه قرار دهید تا روی دیگر آنهم بپزد و طلائی رنگ شود. این املت را که فرم کیک دارد بلافاصله سرو کنید.

خوراک باقلا

مواد مورد نیاز: باقلای تازه ۵۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری فلفل و نمک قدری - شیر ۳ قاشق، آب گرم نیم فنجان، آرد یک قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: پوست باقلا را درآورده آن را در با نمکدار بمدت ۲۵ دقیقه بپزید. آب را سرد کرده و پوست داخل آن را هم در آورده و باقلا را در دیگ بریزید و رب گوجه‌فرنگی را هم در آب حل کرده روی باقلا بریزید و ارد و نمک و فلفل را هم به آن افزوده روی آتش ملایم بمدت ۱۵ دقیقه بپزید. سپس با قاشق بتدریج شیر را روی باقلا ریخته آن را دائم هم بزنید تا کاملاً پخته شود.

خوراک کدو و جعفری

مواد مورد نیاز: پیاز خرد کرده درشت ۲ عدد، فلفل ربع قاشق چایخوری، جعفری نیم فنجان‌روغن زیتون نیم فنجان، سیر ۴ پر، آب دو فنجان، کدو ۲ عدد، نمک ۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه: سیر و پیاز و جعفر یرا با هم مخلوط کنید و کدو را از درازا به چهار قسمت تقسیمنموده آن را در ته دیگ بچینید و پیاز و سیر و جعفر را هم به رویش بریزید. روی آن روغن زیتون و آب همراه با نمک و فلفل ریخته، روی آتش ملایم بمدت ۲۰ دقیقه بپزید.

خوراک گل‌کلم

مواد مورد نیاز: گل کلم: یک دانه، تخم مرغ ۵ عدد، آرد حاج طرخان ۲۵۰ گرم، روغن مقداری‌سیب‌زمینی تعدادی، نمک به اندازه لازم

طرز تهیه: گل کلم را خرد کنید و در کمی آب جوش ریخته، تخم‌مرغ را همزده با آرد حاج طرخان مخلوط نمائید. سپس قدری نمک در آن ریخته گل کلم را به آن بیفزائید و تمام مخلوط را در ماهی‌تابه که قبلاً در آن روغن داغ کرده‌اید بریزید و روی آتش بگذارید. سپس از آنکه دو طرفش پخته شد سیب‌زمینی را حلقه حلقه بریده آن را جداگانه سرخ کرده در موقع کشیدن خوراک فوق‌الذکر قطعات سیب‌زمینی را در اطرافش بگذارید.

خوراک ماهی حلوا

مواد مورد نیاز: ۸ تکه فیله از چهار ماهی حلوا، عصاره یک لیمو ترش، نمک یک قاشق قهوه‌خوری، آرد یک لیوان، روغن ۱۰ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، خرده‌های نان ۱ لیوان.

برای تهیه سوس: روغن ۲۵۰ گِم، جعفری خرد کرده چند شاخه، خیارشور خردشده ۲ عدد، زرده‌تخم‌مرغ ۱ عدد، خردل یک قاشق سوپخوری، سیر ۱ فنجان قهوه‌خوری

طرزتهیه: روبروی خود چهار بشقاب بگذارید. در بشقاب اول آب لیموترش با نمک را بریزید و در بشقاب دوم آرد و در بشقاب سوم تخم‌مرغ همزده را و در بشقاب چهارم خرده‌های نان را هر تکه فیله را پشت سر هم با محتویات هر یک از این بشقاب‌ها بپوشانید سپس قطعات ماهی را سرخ کنید و فوراً همراه با سوس بسر سفره بیاورید.

برای تهیه سس: با روغن خردل و زرده تخم‌مرغ سوس مایونز بسازید. سیر خیارشور و جعفری خرد شده را مخلوطش نمائید. سوس آماده است.

خوراک میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۳۰۰ گرم، پیاز درشت ۲ عدد، گشنیز سبز چند ساقه، گرد دارچین قدری - هل چهار دانه، مغز بادام ۲ عدد، میخک چهار دانه، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق بزرگ یا آب تمرهندی، پیازچه چند عدد.

طرز تهیه: میگو را پاک کنید و پیاز ها را خردنمائید میگو را در یک فنجان آب، مختصری با نمک بپزید پیاز خرد کرده را سرخ کنید و میگوهای پخته را در آن با کمی آب بریزید. پس از آنکه آبش به کلی خشک شد، فلفل، زردچوبه و بادام کوبیده و هل و میخک کوبیده را با پیازچه و گشنیز و چند پر سیر در میگو بریزید و سرخش کنید. خوب که سرخ شد، رب گوجه‌فرنگی و یا تمرهندی را بـه آن افزوده و غذا را همزده آن را از روی آتش بردارید.

خوراک جوجه با به

موادلازم: کره نیم فنجان، جوجه یک و ۵۰۰ گرم، روغن زیتون ربع فنجان، آب یک

فنجان، دارچین نیم قاشق چایخوری، پیاز ربع فنجان، نمک یک قاشق چایخوری، فلفل سیاه ربع قاشق چایخوری، به خرد کرده دو فنجان، گوجه‌فرنگی خرد شده یک فنجان، شکر یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره را در دیگ آب کرده قطعات جوجه را روی آتش ملایم همراه با پیاز خرد کرده سرخ کنید. سپس مواد زیر را با هم مخلوط کرده آن را روی جوجه بریزید. گوجه‌فرنگی، آب، نمک، فلفل هر کدام بمقداری که قبلاً تعیین شده بود. سپس در دیگ را گذاشته آن را مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

در یک ماهی‌تابه ربع فنجان روغن زیتون را گرم کرده قطعات به را در آن قدری سرخ کنید و رویش گرد دارچین و شکر ریخته آن را به قطعات جوجه اضافه کرده مجدداً تمام آن را بمدت ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

خوراک سیب‌زمینی با لیموترش

مواد مورد نیاز: نمک یک قاشق چایخوری، عصاره لیموترش یک لیمو، برگ بو یک عددجعفری خرد شده قدری، سیب‌زمینی پوست کنده و خرد شده یک کیلو و ۲۵۰ گرم‌فلفل سیاه ربع قاشق چایخوری، سیر دو پر، آب گرم و یا آب گوشت گوساله دو فنجان.

طرز تهیه: در یک دیگ بزرگ کلیه مواد فوق منهای جعفری را با هم مخلوط کرده و آن را روی آتش ملایم بپزید. وقتی که قطعات سیب‌زمینی نرم شد، رویش جعفری خرد شده بپاشید و با قطعات گوشت بریان شده بر سر سفره بیاورید.

خوراک نخودفرنگی بطریق ایتالیائی

مواد مورد نیاز: نخودفرنگی ۲۰۰ گرم، روغن زیتون یک پنجم لیوان، ماکارونی بشکل کوهی ماهی ۲۰۰ گرم، سیر دو پر، فلفل قرمز یک دانه

طرز تهیه: نخودفرنگی را یک روز قبل از پختن خیس کنید و در دیگ زودپز بپزید و فلفل سیاه و نمک تویش بریزید ماکارونی را پخته و سپس آبکشش کرده آن را به نخودفرنگی بیفزائید فلفل سرخ و سیر خرد شده را هم قدری در روغن سرخ کرده و آن را روی نخود

بریزید.

خوراک بادمجان فرانسوی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۴ عدد، کره ۵۰ گرم، جعفری خرد شده قدری، خیار نصف، سیر کوبیده ۱پر، پیاز دو تا، چاشنی قدری، بادمجان ۲ عدد، روغن قدری، کدو سبز کوچک ۱ عدد.

طرز تهیه: پوست گوجه‌فرنگی را کنده آن را خرد کنید. بادمجانها را تمیز شسته و از درازا قطعه قطعه‌اش کنید تخم فلفل سبز را ردآورده و پیاز را خرد کنید. پوست کدو را تراشیده و خیار را هم قطعه قطعه کنید. سپس دو قاشق سوپخوری روغن و کره را در یک کاسه ریخته سبزیجات را همراه با فلفل و نمک و سیر کوبیده به آن اضافه نموده خوب همش زده محکم درش را ببندید و در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت بمدت یک الی یک ساعت و نیم بپزید. موقع کشیدن غذای فوق با قدری جعفری خرد شده تزئینش نمائید.

خوراک سیب‌زمینی با پیاز

مواد مورد نیاز: پیاز (درشت) یک عدد، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، آب گوساله ربع لیتر، کره باندازه لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را قطعه قطعه کرده و یک پیاز درشت را خرد نمائید. سپس یک روغن داغ‌کن را خوب چرب نموده یک طبقه سیب‌زمینی و بعد از آن یک طبقه پیاز را روی هم بچینید. آخرین طبقه بالا سیب‌زمینی باشد. سپس آب گوشت را برویش ریخته مقداری کره هم به آن اضافه کرده روی آتش بگذارید. یک جوش که زد آن را از روی آتش برداشته و در فر متوسط‌الحراره (۳۵۰ درجه فارنهایت) بمدت یک ساعت بپزید.

خوراک سیب‌زمینی بطریقهٔ سوئدی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، خرده های نان ۱۰۰ گرم، شکر نیم قاشق سوپخوری‌نمک ربع قاشق چایخوری، کره ۷۵ گرم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را آب پز کرده پوستش را بکنید و آن را تبدیل به پوره کرده و

سپس بصورت کوفته‌های متوسط در آورید. کره را آب کرده و خرده‌های نان را در آن مختصری سرخ کنید. سپس کوفته‌های سیب‌زمینی را در آن ریخته و روی آتش ملایم تا به حدی که طلائی رنگ بشود بپزید. آخر سر نمک و شکر را هم برویش بپاشید.

خوراک گوجه‌فرنگی با تخم‌مرغ

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ چهار عدد، نمک و فلفل سیاه قدری، گوجه‌فرنگی چهار عدد، کره صد و بیست گرم، گوشت چرخ کرده ۱۲۰ گرم.

طرز تهیه: پیاز و گوجه‌فرنگی خرد کرده را در قدری کره سرخ کنید. سپس به آن ادویه و تخم‌مرغ را مخلوط کنید. آن گاه کوکوی بدست آمده را در کاسه‌های کوچک گذاشته به سر سفره ببرید. چنانچه بخواهید گوشت چرخ کرده را هم به غذای فوق بیفزائید باید آن را قبل از شکستن تخم‌مرغها با پیاز و گوجه‌فرنگی قاطی کنید.

خوراک گل‌کلم با تخم‌مرغ

مواد مورد نیاز: گل کلم کوچک یک عدد، کره ۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، فلفل قدری، پیاز کوچک یک عدد، زیره یک قاشق چایخوری، نمک نیم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: گل کلم را درسته در آب نمکدار بپزید و گلهایش را بکنید پیاز خرد شده را در کره سرخ کنید ولی فقط تا بجدی سرخ کنید که طلائی رنگ شود. سپس گلهای کلم را به پیااز اضافه کرده مدت ۳ دقیقه دیگر غذا را بپزید. تخم‌مرغ را برویش ریخته و روی آتش ملایم به پختن ادامه دهید.

خوراکی با نان سفید

اگر مقداری نان سفید که در ضمن بیات هم شده اضافه آورده‌اید آن را دور نریزید زیرا به طرق مختلف می‌توانید آن را به مصرف برسانید:

۱ - می‌توانید با آن عصرانه خوشمزه برای کودکان تهیه کنید:

نان سفید را به صورت حلقه درآورید (برای ۱۲ حلقه نان سفید $\frac{1}{4}$ لیتر شیر، ۵۰ گرم شکر و دو عدد تخم‌مرغ در نظر بگیرید)، شکر را در شیر حل کنید، تخم‌مرغها را در

کاسه‌ای دیگر هم بزنید. حلقه‌های نان را ابتدا در شیر فرو کنید سپس در تخم مرغ زده و در ماهیتابه‌ای که از قبل در آن کره گرم کرده‌اید بیندازید. وقتی یک روی آن طلایی شد، طرف دیگر را سرخ کنید و در ظرفی بچینید و کمی خاکه قند روی آن بپاشید. روی این نانهای سرخ شده می‌توانید کمی شکلات رنده کنید و یا آن را با مربا و خامه سرو کنید.

۲ - روش دیگر استفاده از نان سفید این است که آن را حلقه حلقه کنید و در فر قرار دهید تا با حرارت ملایم برشته و کاملاً سفت شود پس از اینکه خنک شد می‌توانید آن را بکوبید و به جای آرد سوخاری در تهیه انواع غذاها از قبیل کتلت یا مرغ و میگوی سوخاری شده از این آرد استفاده کنید.

۳ - نان سفید را حلقه حلقه کرده برشته کنید و در سوپ بریزید این کار باعث می‌شود سوپ غلیظتر و مقوی‌تر شود. البته باید در انتهای طبخ سوپ را از چرخ دستی رد کنید تا مواد کاملاً له شود.



سوپ‌ها

سوپ از دسته غذاهایی است که معمولاً همراه با غذاهای دیگر مصرف می‌شود به علاوه در تمام طول بیماری و نقاهت ما سعی داریم از سوپ که غذای سبک و کم حجمی است استفاده نمائیم. فراموش نشود که اگر در غذاهای خود مرغ یا گوشت می‌پزید و اگر در آب سرد آن را پخته‌اید حتماً آبش را نگه داشته و در سوپی که تهیه می‌کنید بریزید، و مهمتر آنکه همراه با غذاهای خشک، حتماً سوپ مصرف نمائید تا جهت هضم و تسهیل روده‌ها آرامش شما را فراهم نماید.

سوپ‌ها را نیز با سلیقه و طبع خودتان می‌توانید به هر صورت که دوست دارید مواد غذایی را اضافه کنید. اگر فلفل سبز دوست ندارید، هویج بریزید و ... و در کل مواد آن را می‌توانید تغییر داده و از خواص خوب گیاهان بهره‌مند گردید. توجه شود که در مواد لازم سوپ‌ها به آب گوشت اشاره شده ولی این مقدار آب گوشت ممکن است برای سوپ شما کافی نباشد لذا در صورتی که هنگام پخت با کم شدن آب مواجه شدید حتماً آب جوشیدهٔ گرم به غذا اضافه کنید، ولی نه در آخر حداقل باید با بقیه مواد جوش بخورد و جا بیافتد در غیراینصورت مزهٔ سوپ خوب نخواهد شد. اگر قلم گاو یا گوساله و یا آب استخوان در اختیار دارید حتماً در تهیه سوپ‌ها بکار برید و اگر می‌خواهید آن را تهیه کنید بدین ترتیب که قلم گاو را شکسته به مدت ۴ تا ۵ ساعت بگذارید بجوشد و هر بار که آب آن کم شد به آن آب اضافه کنید. بگذارید بپزد طوری که مغز استخوان آن خارج شود و در آب بریزد آبی که از آن خارج شده سرشار از کلسیم و املاح معدنی می‌باشد و می‌توانید در سوپ‌ها، آش‌ها و حتی خورش‌ها و آبگوشت‌ها در آن استفاده کنید.

سوپ عدس

مواد مورد نیاز: عدس ۱ فنجان، سیب زمینی ۱ عدد، آب گوشت یا آب مرغ ۴ لیوان، پیاز

خرد شده ۲ عدد، روغن ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم

طرز تهیه: عدس را که قبلاً تمیز کرده و شسته‌ایم با مقدار کمی آب می‌گذاریم تا پخته شود. در هنگام پختن اگر آب آن کم شد به آن آب گوشت را که از قبل آماده کرده‌ایم اضافه می‌کنیم. پیاز را پوست کنده و خرد می‌کنیم و به داخل سوپ اضافه می‌کنیم. نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده و اگر به حالت جوش است زیر شعله را کم می‌کنیم تا با حرارت کم بجوشد و خوب پخته شود. اگر دوست دارید در آخر می‌توانید مقداری پیاز را در روغن تفت داده و روی سوپ عدس بریزید. در آخر که سوپ شما حاضر گردید می‌توانید با نان و سبزی میل نمائید.

سوپ سبزی

مواد مورد نیاز: آب مرغ ۱ لیوان، کرفس خرد شده ۱ ساقه، فلفل سبز ۱ عدد، هویج و شلغم ۲ عدد، تره فرنگی ۱ ساقه، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، برنج ۱ فنجان، گوجه فرنگی ۲ عدد، پیاز ۱ عدد.

علاوه بر همهٔ این‌ها در این سوپ می‌توانید هر سبزی که دوست دارید اضافه کنید و یا هر ماده‌ای را که دوست دارید از این غذا حذف کنید ولی توجه داشته باشید که تنوع را در آن فراموش نکنید و حتماً سوپ‌ها را یکجور نپزید.

طرز تهیه: مواد اولیه‌ای را که در اختیار داریم حاضر می‌کنیم. مثلاً کرفس را پاک کرده و خرد می‌کنیم. فلفل سبز را شسته و یکدست خرد می‌کنیم. به همین ترتیب هویج و شلغم را (سعی شود پوست هویج و شلغم را به آرامی با یک مسواک ظریف شسته و اصلاً پوست نگیرید) یکدست خرد می‌کنیم. تره‌فرنگی را نیز در صورت تمایل اگر اضافه می‌کنید به اندازه کرفسها خرد کرده و سبزیجات را شسته بگذارید آبش برود.

برنج را شسته و با یک لیوان آب در قابلمه‌ای می‌جوشانیم. به آن نمک و ادویه و فلفل اضافه کرده و سپس وقتی به جوش آمد آب مرغ را درونش می‌ریزیم. گوشت را اضافه کرده و پیاز را نیز خرد می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم.

وقتی گوشت پخته شد سبزیجاتی که یکدست خرد کرده‌ایم به غذا اضافه می‌کنیم. در آخر گوجه‌فرنگی را خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا همهٔ مواد ما

بجوشد و خوب مغزپخت شود.

سوپ لوبیا سبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز ۲۵۰ گرم، نخود سبز ۱۰۰ گرم، هویج ۴ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، سیر چندپر، جعفری یک فنجان، آب گوشت یا آب مرغ ۲ لیوان، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: لوبیاها را تمیز کرده نخ‌های آن را بگیرید و شسته و یکدست خرد کنید. نخودسبزها را هم تمیز کرده بشوئید (می‌توانید اگر فصل این دو گیاه نبود از کنسرو آنها استفاده کنید) و هر دو را در قابلمه‌ای با آب بگذارید بپزد، نمک و ادویه و فلفل را نیز به آن اضافه کنید. پیاز و هویج و سیب‌زمینی را یکدست خرد می‌کنیم و به غذا اضافه می‌کنیم. جعفری را پاک کرده و شسته و ساطوری می‌کنیم اگر خواستید می‌توانید خیلی ریز نکنید و کنار بگذارید.

آب گوشت را به غذا اضافه نموده و سپس گوجه فرنگی را در آن خرد می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید چند پر سیر هم به آن اضافه کنید. جعفری‌ها را به غذا اضافه می‌کنیم. اگر خواستید سوپ شما رنگش کمی قرمزتر شود یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید. در زمستان می‌توانید از رب گوجه‌فرنگی به جای گوجه‌فرنگی خام استفاده کنید. وقتی همهٔ مواد پخت آمادهٔ سرو است.

نوع دیگر سوپ لوبیاسبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز ۲۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، رشته فرنگی ۱۵۰ گرم، سیر چند پر، آبگوشت ۲ لیوان، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه به اندازه لازم، پیاز ۱ عدد، جعفری و گشنیز ۱ فنجان

طرز تهیه: لوبیاها را خوب تمیز کرده، شسته و یکدست خرد می‌کنیم و با آب گوشت می‌گذاریم بپزد. نمک و فلفل و ادویه لازم را به غذا اضافه کرده و می‌گذاریم بجوش آید. سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی و پیاز را نیز خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم. چند پر سیر را

نیز اضافه می‌کنیم. همهٔ مواد خوب که پخت به آن جعفری و گشنیز ساطوری شده را اضافه می‌کنیم. دست آخر وقتی سبزیجات نیز پخت رشته فرنگی را اضافه کرده و در مدت کوتاهی که رشته‌فرنگی کاملاً پخته شد سوپ حاضر خواهد بود.

سوپ کدو حلوا

مواد مورد نیاز: کدو حلوایی ۵۰۰ گرم، جعفری و گشنیز خرد شده ۱ فنجان، آرد ذرت ۴ قاشق غذاخوری، سیر چند پر، خامه ۲ قاشق غذاخوری، روغن به اندازه لازم، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: کدو حلوایی را برش داده و مغز آن را به تکه‌های یکدست و مساوی تقسیم می‌کنیم و در ظرفی می‌ریزیم. پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده و کدوها را به آن اضافه می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. پس از آن سیر را نیز یکدست خرد کرده و با آرد ذرت در مواد قبلی تفت می‌دهیم، ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد. وقتی به جوش افتاد شعله را کم کرده و مواد را امتحان می‌کنیم اگر همهٔ آنها کاملاً پخته بود سبزیها را که قبلاً آماده کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم. و دست آخر اگر دوست داشتید خامه را به آن اضافه کرده و در مدت کوتاهی از روی اجاق برمی‌داریم.

سوپ ترشک

مواد مورد نیاز: ترشک ۱۰۰ گرم، تره‌فرنگی ۱ ساقه، پیاز ۱ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، آب‌گوشت یا آب مرغ ۲ لیوان، روغن ۲ قاشق سوپ‌خوری، خامه ۲ قاشق غذاخوری، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه کمی به اندازه لازم.

طرز تهیه: ترشک و تره‌فرنگی را شسته و یکدست خرد می‌کنیم و در آبکش می‌ریزیم تا آبش برود. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه می‌کنیم. سبزیجات را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از یک تفت آب گوشت را در آن ریخته و می‌گذاریم به جوش آید. رب گوجه‌فرنگی را پس از آن اضافه کنید. سیب‌زمینی ها را نیز یکدست خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم. اگر در حین پخت مواد دیدید آب آن کم

شده به سوپ یک لیوان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد و سوپ جا بیفتد.

سوپ سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، شیر ۱ لیوان، برگ کرفس ۱ ساقه،

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را می‌گذاریم پخته شود. پس از آنکه پخته شد آنها را پوست گرفته و به یک اندازه خرد می‌کنیم. پیازها را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، مقداری نمک به آن اضافه کرده و سپس سیب‌زمینی‌ها را در آن تفت می‌دهیم، برگهای یک ساقه کرفس را جدا کرده و خوب شسته و ریز می‌کنیم. سبزی را نیز به سیب‌زمینی اضافه کرده و به مدت کوتاهی به آن شیر را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم به جوش آید در مدت کمی همین که سبزیها مغز پخت شد سوپ ما حاضر است.

نوع دیگر سوپ سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۵ عدد، گوشت ۲۰۰ گرم، کره ۷۵ گرم، پیاز ۱ عدد، هویج ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: گوشت را خوب شسته و به قطعات یکدست تکه می‌کنید اگر گوشت استخوان داشته باشد بسیار بهتر است. آن را با یک عدد پیاز خرد کرده و نمک و فلفل و ادویه و ۲ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد. وقتی گوشت خوب پخته شد کره را به آن اضافه می‌کنیم. هویج را خرد کرده در آن می‌ریزیم. سیب‌زمینی‌ها را هم یکدست خرد می‌کنیم و به سوپ اضافه می‌کنیم. گوجه‌فرنگی را بعد از آنکه سیب‌زمینی و هویج پخته شد به آن اضافه کرده و در صورت تمایل می‌توانید دو تا سه قاشق سوپخوری جعفری خرد شده در آن بریزید و بگذارید همه که جا افتاد سوپ را از روی اجاق بردارید.

سوپ جو

مواد مورد نیاز: جو ۲۰۰ گرم، آب مرغ یا آب گوشت ۳ لیوان، هویج ۴ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، جعفری خرد شده یک فنجان، پیاز ۲ عدد، رشته فرنگی ۷۵ گرم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: جو را یک شب خیس کنید و بعد از آن در قابلمه‌ای با همان آبی که خیس کرده‌اید بگذارید بپزد (تا مواد غذایی خود را که در آب نفوذ کرده از دست ندهد). اگر جو دوپوسته باشد سریع‌تر می‌پزد و اگر پوست نگرفته باشد دیرتر می‌پزد ولی خاصیت غذایی بیشتری دارد. وقتی جو تقریباً پخته شد، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده، آب مرغ یا آب گوشت را نیز به آن اضافه کنید. هویج و سیب‌زمینی را یکدست خرد کرده به آن اضافه کنید. پیاز را نیز خرد کرده به آن اضافه کنید و بگذارید همهٔ مواد خوب پخته شود و جو در آنها لعاب بیاندازد. وقتی احساس کردید که سوپ در حال جا افتادن است یعنی تمام مواد پخته شده‌اند جعفری خرد کرده را با دو قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید و وقتی جعفری کاملاً پخته شد رشته‌فرنگی را در آن بریزید. می‌دانید که رشته‌فرنگی زود پخته می‌شود، وقتی رشته‌ها پخته شد سوپ شما حاضر است.

سوپ پیاز

مواد مورد نیاز: پیاز ۵ عدد، جعفری و گشنیز ۱ فنجان، آرد ۲ قاشق غذاخوری، آب گوشت یا مرغ ۲ لیوان، شلغم ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، پنیر چرب ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه کافی.

طرز تهیه: پیازها را یکدست خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم و آرد را نیز در آن ریخته و کمی حرارت می‌دهیم و سپس آب گوشت را به آن اضافه می‌کنیم، چند جوش که خورد شلغم را تمیز شسته و ریز می‌کنیم و با جعفری و گشنیز خرد شده در آن می‌ریزیم تا بجوشد. گوجه‌فرنگی را نیز خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم. در آخر وقتی همهٔ مواد پخته شد پنیر چرب را در سوپ رنده می‌کنیم و بعد از یکی دو جوش قابلمه را از روی اجاق برمی‌داریم.

نوع دیگر سوپ پیاز

مواد مورد نیاز: نان سفید ۱۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، آب استخوان ۲ لیوان، پنیر چرب ۷۵ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را ریز کرده و در کمی روغن تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه را اضافه نموده و آب استخوان را به سوپ اضافه کنید و بگذارید چند بجوش آید. وقتی شروع به جوشیدن کردن پنیر را در آن رنده کرده و شعله را پائین بیاورید.

نان سفید را قطعه قطعه کرده به سوپ بیفزائید. سوپ را از صافی در کرده در ظرف مناسب ریخته، گرم سر سفره بگذارید.

سوپ فلفل دلمه

مواد مورد نیاز: فلفل ۳ عدد، هویج ۲ عدد، آب گوشت یا مرغ ۲ لیوان، پیاز ۱ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، جعفری و مرزه ۲ قاشق سوپخوری، نمک و ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: فلفل دلمه‌ای سبز را شسته و آن را خرد می‌کنیم، هویج را نیز تمیز شسته و خرد می‌کنیم. پیاز و سیب‌زمینی را نیز یکدست خرد کرده و کنار می‌گذاریم. جعفری و مرزه را پاک کرده شسته و ریز خرد می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد را خرد و آماده کرده‌ایم به آبگوشت اضافه می‌کنیم ولی به ترتیب، اول پیاز و هویج را در آب گوشت می‌ریزیم و به آن نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم و می‌گذاریم تا بجوشد. بعد از مدتی فلفل دلمه‌ای و در آخر سیب‌زمینی و وقتی همهٔ مواد پخت سبزیجات را اضافه می‌کنیم

سوپ شلغم

مواد مورد نیاز: آبگوشت ۲ لیوان، کلم ۴ برگ، پیاز ۱ عدد، هویج ۱ عدد، شلغم ۳ عدد، روغن ۱ قاشق غذاخوری، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: برگهای کلم را شسته و خرد می‌کنیم. هویج، پیاز، شلغم را خرد کرده و آماده می‌کنیم. آب گوشت را بار گذاشته و مواد را به آن اضافه می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه زده و می‌گذاریم تا بجوشد، و در آخر رب گوجه‌فرنگی و جعفری را اضافه کرده می‌گذاریم خوب جا بیافتد وقتی همهٔ مواد پخته شد در صورت تمایل یک تا دو قاشق سوپخوری به آن آبلیمو اضافه کرده برای سرو آماده می‌کنیم.

سوپ تره‌فرنگی

مواد مورد نیاز: تره‌فرنگی ۱ ساقه، پیاز ۱ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، روغن ۱ قاشق غذاخوری، خامه ۱ قاشق، آبلیمو ۴ قاشق سوپخوری، آب گوشت ۲ لیوان، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: تره‌فرنگی را شسته و یکدست ریز می‌کنیم، پیاز را در کمی روغن تفت داده و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم، آرد را در پیاز ریخته و حرارت می‌دهیم، پس از آن تره‌فرنگی را در آن ریخته و در مدت کوتاهی آب گوشت را به آن اضافه می‌کنیم. حرارت می‌دهیم وقتی جوش آمد آب لیمو را در آن ریخته و می‌گذاریم چند جوش بخورد، تخم‌مرغها را با یک همزن دستی همزده و به سوپ اضافه می‌کنیم. پنج دقیقه قبل از برداشتن سوپ خامه را به آن اضافه کرده و حرارت می‌دهیم.

سوپ ماکارونی

مواد مورد نیاز: پیاز ۱ عدد، ماکارونی ۱۰۰ گرم، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، آب مرغ ۴ لیوان، دل و جگر ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم

طرز تهیه: آب مرغ را بار گذاشته و یک عدد پیاز را در آن ریز کرده و حرارت می‌دهیم. دل و جگر مرغ شسته و یکدست خرد می‌کنیم و به آب مرغ اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد. ماکارونی را به آن اضافه کرده، صبر کنید تا نیم پز شود. رب گوجه‌فرنگی و آبلیمو و نمک و فلفل و کمی جعفری خرد شده را به سوپ افزوده، حرارت را کم کرده بگذارید سوپ جا بیفتد. سوپ آماده را در ظرف دلخواه ریخته روی آن را کمی جعفری خرد شده بپاشید.

سوپ گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: پیاز ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، شیر ۱ فنجان، آرد ۱ قاشق غذاخوری، روغن ۲ قاشق غذاخوری، آب مرغ ۲ لیوان، نمک، ادویه و فلفل به اندازه لازم، سبزیجات معطر ساطوری شده از هر نوع که دوست دارید ۱ فنجان.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و با آب مرغ بگذارید بجوشد و نمک و ادویه و فلفل را به آن اضافه کنید، گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کرده در قابلمه بریزید، شیر و آرد را مخلوط کرده وقتی گوجه‌فرنگیها پخته شد به آن اضافه کنید، یک تا دو قاشق غذاخوری آب لیمو نیز به سوپ اضافه کنید. سبزیهای معطر از هر نوع که دوست دارید را خرد کرده به غذا اضافه کنید و بعد از سبزیها خوب پخت، سوپ را از روی اجاق بردارید.

سوپ لوبیاسفید

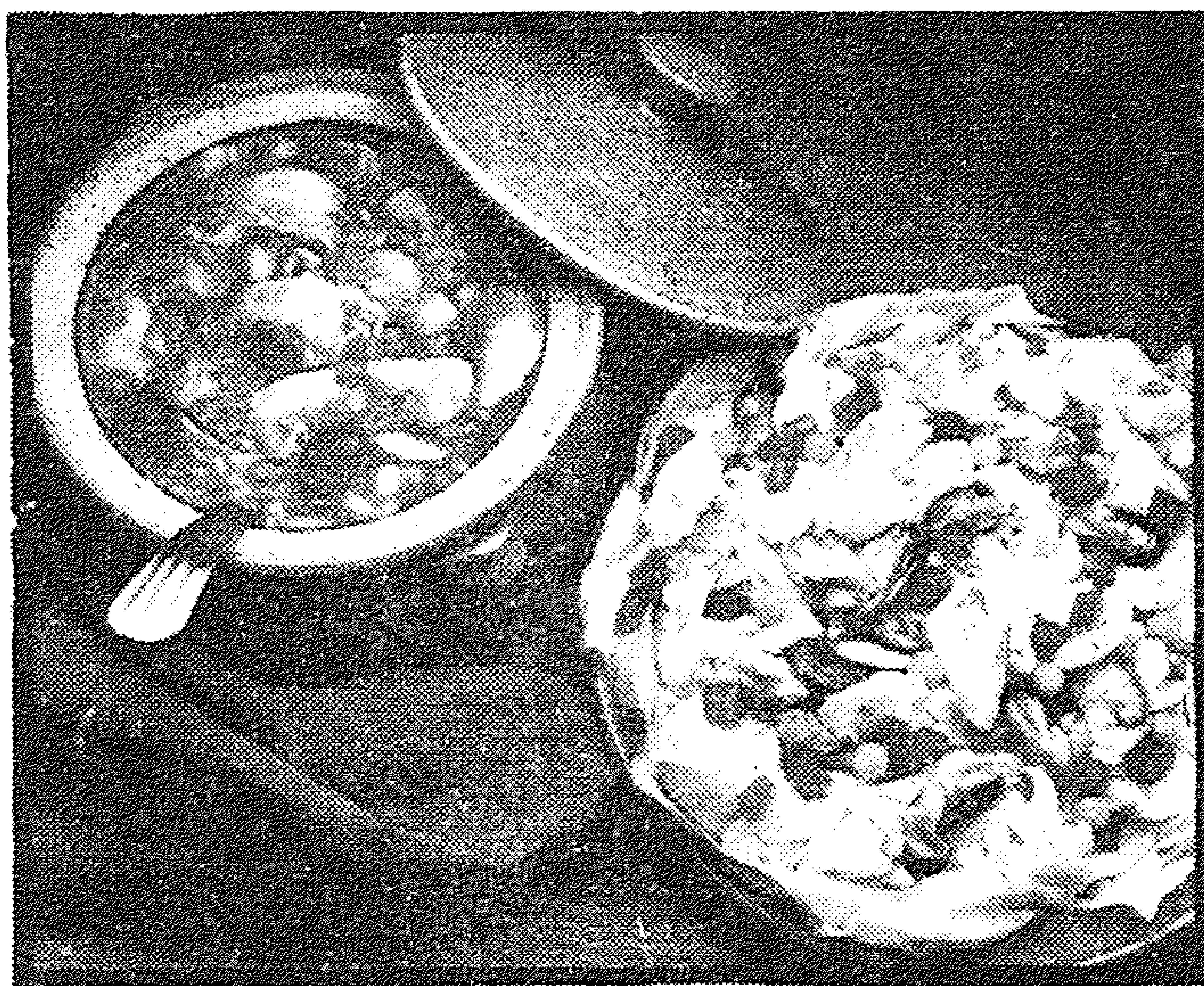
مواد مورد نیاز: لوبیا سفید ۲۵۰ گرم، لوبیاسبز و نخود سبز ۱ فنجان، هویج فرنگی ۲ عدد، کرفس ۱ ساقه، آب گوشت ۳ لیوان، جعفری ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: لوبیاسبز و نخود سبز را خوب پاک کرده و تمیز شسته با آب گوشت یا مرغ بگذارید بپزد، یک ساقه کرفس را نیز ریز خرد کرده به آن اضافه کنید، نمک و فلفل و ادویه را در آن ریخته و بگذارید خوب بپزد. لوبیا سفید را که چند ساعت قبل خیس کرده‌اید با همان آب در ظرفی جداگانه بگذارید بپزد. وقتی کاملاً مغز پخت شد به سوپ اضافه کنید. البته می‌توانید قبل از اضافه کردن لوبیا سفید آن را خوب له کرده و به شکل پوره در آورید و به سوپ اضافه کنید. در آخر جعفری را به آن اضافه کرده و در مدت کوتاهی سوپ را از روی اجاق بردارید.

سوپ میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۲۵۰ گرم، سیر چندپر، پیاز ۲ عدد، کره ۱۲۰ گرم، زرده تخم مرغ ۲ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، سبزی معطر ۱ قاشق غذاخوری، آرد ۱ قاشق غذاخوری، کرفس ۱ ساقه.

طرز تهیه: میگو را در آبجوش انداخته و با کمی نمک و ادویه می‌گذاریم چند جوش بخورد سپس در آبکش ریخته و از آب سرد می‌گذرانیم. میگو را خوب تمیز کرده و رگ سیاه پشتی آن را خارج می‌کنیم. ۱ عدد پیاز را رنده می‌کنیم و در کاسه‌ای می‌ریزیم. آرد و نمک و فلفل و ادویه را خوب مخلوط کرده به پیاز رنده شده اضافه می‌کنیم. دو زرده



تخم‌مرغ را به پیاز اضافه کرده و مخلوط را با همزن خوب مخلوط می‌کنیم. وقتی خوب مخلوط شد، میگوها را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار می‌دهیم. قابلمه‌ای را روی اجاق قرار داده و پیاز دیگری را که قبلاً خرد کرده‌ایم در قابلمه و در کره تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه زده و میگوها را درون آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. سیب‌زمینی را ریز کرده به قابلمه اضافه کرده تفت می‌دهیم، برگهای کرفس و سبزی معطر را نیز که قبلاً ریز کرده‌ایم درون قابلمه ریخته تا حرارت ببیند. ۲ لیوان آب مرغ یا آب جوشیده به همهٔ آنها اضافه کرده می‌گذاریم جوش بخورد و همهٔ مواد پخته و جا بیفتد. در هنگام سرو می‌توانید چند پر جعفری و یک قاشق آبلیمو روی آن ریخته و میل نمائید.

سوپ ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی ۳۰۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، پیاز ۲ عدد، بادام ۴ قاشق غذاخوری، سبزیهای معطر (ترخون، ریحان و جعفری ۲ قاشق سوپخوری)، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، نمک و فلفل سیاه به اندازه دلخواه

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده در روغن زیتون تفت دهید و به آن نمک و فلفل و ادویه لازم را اضافه کنید، تکه‌های گوشت ماهی را به هر اندازه که می‌خواهید ببرید و کوچک کنید و

در پیاز تفت دهید، بادامهای کوبیده را به مخلوط اضافه کرده و سپس سبزیهای معطر را نیز که قبلاً خوب ریز کرده‌اید در قابلمه بریزید و درب آن را بگذارید تا با حرارت ماهی‌ها آب بیاندازد. ۲ لیوان آب جوشیده را به غذا اضافه کنید. وقتی شروع به جوشیدن کرد شعله را کم کرده بگذارید با حرارت پائین جا بیفتد.

سوپ قارچ

مواد مورد نیاز: قارچ ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، آرد برنج ۱ قاشق غذاخوری، آبگوشت ۲ لیوان، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، روغن به اندازه لازم، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: قارچ را شسته و یکدست خرد می‌کنیم، قابلمهٔ سوپ را روی حرارت گذاشته و کمی روغن در آن می‌ریزیم. ۲ عدد پیاز را در روغن تفت داده، نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم و قارچها را به آن اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم، یک قاشق آرد برنج را نیز در همین جا به آن اضافه کنید. پس از کمی حرارت آب گوشت را به آن اضافه کرده بگذارید جوش بیاید. وقتی به جوش آمد شعله را پائین آورده یک عدد گوجه‌فرنگی را در آن خرد کرده و آبلیمو را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوجه‌ها بپزد. در آخر زرده تخم‌مرغ را نیز اضافه کرده و بعد از مدت کوتاهی آن را از روی اجاق بردارید.

سوپ مارچوبه

مواد مورد نیاز: مارچوبه ۲۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، کره ۷۵ گرم، آرد برنج ۲ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه کافی، آبگوشت ۲ لیوان، شیر ۱ فنجان.

طرز تهیه: مارچوبه‌ها را یک اندازه خرد کرده و با پیاز خرد شده و یک لیوان آب و کمی نمک بگذارید بپزد. وقتی کاملاً پخته شد، آب لیمو و نمک و فلفل را اضافه کرده و ۲ لیوان آب گوشت را نیز به آن اضافه می‌کنیم. شیر را با آرد خوب مخلوط کرده وقتی که آبگوشت شروع به جوشیدن کرد به آن اضافه می‌کنیم. حالا کره را در آن ریخته و می‌گذاریم خوب جا بیفتد. در آخر یک عدد تخم‌مرغ را خوب زده و در سوپ بریزید و از

روی اجاق بردارید. می‌توانید این غذا را با سبزیهای تازه و نـان و فـلفل دلمـه‌ای سـبز مصرف نمائید.

سوپ چغندر

مواد مورد نیاز: آب اسـتخوان ۳ لیـوان، چـغندر ۱ عـدد مـتوسط، کـلم‌پیچ ۱۰۰ گـرم، سیب‌زمینی ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، گـوشت ۲۰۰ گـرم، لوبـیا سـفید ۱ فنجان، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: لایهٔ سطحی چغندر را با مسواک شسته و در صورتی که سطح خارجی آن زیاد تمیز نبود خیلی ظریف پوست بگیرید و آن را قطعه قطعه کرده با آب استخوان و لوبیا سفید بگذارید بجوشد، گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و بشوئید و با پیاز خرد کرده به چغندر اضـافه کنید و نمک و فلفل را به آن اضـافه کنید، درب آن را بگذارید و اجازه دهید با حرارت به جوش آید. وقتی آب اسـتخوان به جوش آمد شعله را کم کنید و بگذارید ریز ریز بجوشد. گـوشت و چـغندر و لوبـیا وقـتی کـاملاً پـخت سـیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و کلم‌پیچ را خرد کرده به آن بیافزائید. وقتی همهٔ مواد پخته شـد آن را از روی اجاق بردارید.

سوپ بلال

مواد مورد نیاز: بلال ۱ عدد بزرگ، کرفس ۱ ساقه، جعفری ۲ قاشق سوپخوری، پیاز ۲ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، شیر ۱ فنجان، آب مرغ ۲ لیوان، نمک، فلفل، ادویه قدری.

طرز تهیه: دانه‌های ذرت را از بلال جدا کرده و بشوئید. جعفری و کرفس را شسـته و ریز کرده، کنار بگذارید.

پیازها را خرد کرده با آب مرغ بگذارید بپزد. آرد را با شیر مخلوط کرده و نمک و فلفل و ادویه به آن بزنید و در آب مرغ بریزید. دانه‌های ذرت را نیز به آب مرغ اضـافه کرده بگذارید خوب بپزد. وقتی کاملاً پخت سبزیجات را به آن اضـافه کنید و پس از مدتی از روی حرارت بردارید و کمی آبلیمو بزنید و برای سرو آماده کنید.

سوپ پیازچه

مواد مورد نیاز: آب گوشت یا مرغ ۲ لیوان، سیب‌زمینی ۲ عدد، شلغم ۲ عدد، پیازچه خرد شده ۴ ساقه، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: پیازچه‌ها را تمیز کرده می‌شوئیم و یکدست خرد می‌کنیم، شلغم‌ها را شسته و ریز می‌کنیم، سیب‌زمینی و پیاز را خرد کرده با ۲ لیوان آب گوشت بار می‌گذاریم. نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده، شلغم و پیازچه‌ها را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی خوب شروع به جوشیدن کرد و همهٔ مواد پخته شد، تخم‌مرغها در کاسه‌ای شکسته و با همزن در مخلوط می‌کنیم و در قابلمه می‌ریزیم. در مدت کوتاهی وقتی تخم‌مرغها پخته شد قابلمه را از روی اجاق برداشته با آب لیمو و سبزی مصرف می‌کنیم.

سوپ کنگر

مواد مورد نیاز: کنگر ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، آب گوشت ۲ لیوان، کره یا روغن ۱۰۰ گرم، زرده تخم مرغ ۲ عدد، آبلیمو ۳ قاشق سوپخوری ، جعفری خرد کرده ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه کمی.

طرز تهیه: کنگر را تمیز کرده تیغ‌های آن را جدا می‌کنیم و شسته یکدست خرد کنید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت داده، تا کمی طلائی رنگ شود. کنگر و آرد را به آن افزوده، کمی تفت دهید. آب گوشت یا آب مرغ و کمی ادویه، فلفل و نمک را اضافه کرده، بگذارید آهسته جوشیده تا کنگرها پخته شود. آب لیمو را به سوپ اضافه کنید. تخم‌مرغ را زده همراه با جعفری خرد کرده به سوپ افزوده درب ظرف را بسته چند دقیقه‌ای سوپ را به حال خود بگذارید، بعد از یکی دو جوش سوپ را از روی اجاق بردارید.

سوپ گل کلم

مواد مورد نیاز: گل کلم ۱۵۰ گرم، نشاسته و آرد برنج ۳ قاشق غذاخوری، سیب‌زمینی ۲عدد، پیاز ۱ عدد، آب مرغ ۲ لیوان، شیر ۱ فنجان، جعفری ۳ قاشق غذاخوری، روغن یا کره ۷۵ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: گلهای کلم را جدا کرده، شسته با مقداری آب و نمک و فلفل بگذارید بپزد. یک

عدد پیاز را نیز در آن خرد کنید. سیب‌زمینی خرد شده با جعفری ساطوری شده به سوپ افزوده، صبر کنید تا سیب‌زمینی و بقیه مواد پخته شود.

نشاسته و آرد برنج را در کمی آب سرد حل کرده، به سوپ بیفزائید. وقتی سوپ کمی غلیظ شد از روی آتش برداشته کمی نمک و فلفل زده، در ظرف مناسب ریخته سرو کنید. اگر دوست داشتید می‌توانید مقداری خامه زده شده را به سوپ اضافه کرده، میل کنید.

سوپ برنج

مواد مورد نیاز: برنج ۱۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، ماست ۲ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، لپه ۵۰ گرم، کره ۱ قاشق غذاخوری، آب گوشت ۲ لیوان، نمک و فلفل به اندازه، نعناع ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: برنج و لپه را تمیز کرده، شسته و در آب گوشت مخلوط بجوشانید. یک عدد پیاز را خرد کرده همراه با نمک و فلفل و ادویه در آب گوشت بریزید و بگذارید به جوش آید. سپس مخلوط آرد و کمی آب را تهیه نموده و آن را در قابلمه بریزید و دائم همش بزنید. پس از مدتی در حدود پانزده تا بیست دقیقه نعناع و کره را به آن اضافه کنید. و در آخر وقتی از پخت همهٔ مواد اطمینان حاصل کردید، در آخر زرده تخم‌مرغ را هم زده با ماست مخلوط نموده و به غذا اضافه کنید و بگذارید چند جوش بخورد و از روی اجاق برداشته برای سرو آماده کنید.

سوپ لوبیای قرمز

مواد مورد نیاز: لوبیا قرمز ۱۰۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، هویج ۳ عدد، پیاز ۱ عدد، نمک، لیموترش و شکر به اندازه، سیر چند پر، آب مرغ ۱ لیوان.

طرز تهیه: لوبیا را شبانه در آب سرد خیس کنید و بدون آنکه آبش ررا دور بریزید همراه با آب مرغ و یک عدد پیاز خرد شده بگذاردی بپزد، مقداری نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کنید. وقتی پخت هویجها را خرد کرده همراه با رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید. سیر را نیز خرد کرده به آن بیافزائید. وقتی از پخت مواد اطمینان حاصل کردید، به

اندازه‌ای که آب لیموترش می‌خواهید به سوپ اضافه کنید اگر تمایل داشتید شکر مخلوط کنید و به مواد اضافه کنید و بعد از چند جوش از روی اجاق بردارید.

سوپ سبزی به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: لوبیا ۱۰۰ گرم، آب مرغ ۲ لیوان، نمک و فلفل و ادویه به اندازه، نخودفرنگی ۵۰ گرم، کرفس ۱ ساقه، جعفری خرد کرده ۱۰۰ گرم، رشته‌فرنگی ۱۰۰ گرم، سیر ۱ چند پر، هویج ۲ عدد، پیاز ۱ عدد.

طرز تهیه: لوبیا را با آب مرغ بگذارید بپزد، پیاز را خرد کرده با نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کنید. کرفس را شسته و ریز خرد کرده همراه با جعفری ساطوری کرده و هویج خرد کرده به غذا اضافه کنید. نخودفرنگی را نیز به آن اضافه کرده بگذارید همهٔ مواد بپزد. در صورت تمایل می‌توانید در همان ابتدا چند پر سیر را نیز ریز خرد کرده به مواد اضافه کنید. وقتی از پخت همهٔ مواد اطمینان حاصل کردید رشته‌فرنگی را در آن ریخته و بعد از چند جوش (پخت رشته‌فرنگ) آن را از روی اجاق بردارید.

سوپ اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج تازه ۵۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، پنیر پیتزای رنده شده ۷۵ گرم، آب مرغ یا گوشت ۲ لیوان، تخم‌مرغ زده ۲ عدد، آلو بخارا ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: اسفناج را شسته و یکدست خرد می‌کنیم. در یک قابلمه ۱ استکان آب ریخته و می‌گذاریم بجوشد وقتی به جوش آمد شعله را کم کرده، اسفناج‌ها را داخل قابلمه می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم و به مدت ۳۰ دقیقه درب آن را گذاشته و منتظر می‌مانیم تا اسفناج‌ها پخته شود. بعد از آن ۲ لیوان آب مرغ را همراه با آلوبخاراها که پانزده دقیقه قبل در آب خیس کرده‌ایم به اسفناج می‌افزائیم. نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم و شعله را کمی بیشتر می‌کنیم تا آب مرغ شروع به جوشیدن کند. وقتی شروع به جوشیدن کرد تخم‌مرغ زده شده را با پنیرپیتزاری رنده شده به آن اضافه می‌کنیم و در مدت کوتاهی پس از یکی دو جوش برداشته و سرو می‌کنیم. برای همراهی آن می‌توانید از آب لیمو و سبزیجاتی که دوست دارید استفاده نمائید.

سوپ به سبک سوئد

مواد مورد نیاز: کلم ۱۰۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، کره ۱۰۰ گرم، شکر ۲ قاشق غذاخوری، نمک به اندازه، آب گوشت ۳ لیوان، پیاز ۱ عدد.

طرز تهیه: برگ‌های کلم را جدا کرده شسته و یک اندازه خرد کنید. کره را در تابه آب کرده و برگهای خرد شده کلم را کمی سرخ کنید. سپس شکر را به آن اضافه کنید. آب گوشت را به تدریج در آن ریخته و فلفل و نمک را همراه با پیاز خرد کرده به آن اضافه کنید. در آخر وقتی همهٔ مواد مغزپخت شدند مقداری جعفری خرد شده به آن اضافه کرده و از روی اجاق بردارید.

سوپ سیب

مواد مورد نیاز: سس سفید ۱ فنجان، لیموترش ۱ عدد، سیب ۳ عدد، نمک و فلفل به اندازه لازم، سرکه سیب ۱ فنجان، شکر قدری.

برای آماده کردن سس سفید چنین عمل می‌کنیم: کره ۵۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، شیر ۱ فنجان. آرد را در ظرفی ریخته، شیر را آرام آرام روی آرد میریزیم تا آرد در شیر حل شود، بعد شیر را روی اجاق گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا شیر جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل شیر می‌ریزیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمی‌داریم.

طرز تهیه: سیب‌ها را خرد کرده در مقداری آب و شکر و لیموترش روی آتش ملایم بجوشانید. مخلوط سیب را از الک گذارنده و سوس تند توأم با قدری سرکه سیب را از صافی بگذرانید. سپس مخلوط فوق را هم زده آن را فوراً به سر سفره بیاورید.

سوپ کریسمس

مواد مورد نیاز: برنج ۱۰۰ گرم، بادام پوست گرفته ۱ قاشق غذاخوری، نمک به اندازه، کره ۱۰۰ گرم، آب جوش یا آب گوشت ۱ لیوان، خامه ۶ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: برنج را شسته و آن را در آب جوش یا آب گوشت، در دیگ بریزید و روی آتش

ملایم بپزید. در عرض سی تا چهل و پنج دقیقه برنج پخته می‌شود. در این موقع کره و خامه همزده را هم به آن بیفزائید. مجدداً روی آب جوش مخلوط فوق را گرم کرده نمک و شکر و بادام را به آن افزوده و هم بزنید و آن را با شیر سرو نمائید.

سوپ به سبک اسکاتلند

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، کلم ۱۰۰ گرم، هویج ۳ عدد، جعفری خرد شده ۱ فنجان، فلفل و نمک به اندازه، کنگر فرنگی ۶ عدد، نخودفرنگی تازه ۱۵۰ گرم، شکر ۱ قاشق غذاخوری، شلغم ۲ عدد، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل کمی.

طرز تهیه: گوشت را که اگر گوشت گردن باشد بهتر است شسته به قطعات کوچک تقسیم کنید، همراه با یک عدد پیاز خرد شده و با کمی نمک و فلفل بگذارید بپزد. پس از آنکه گوشت نیم‌پز شد، کلم و هویج و کنگر و شلغم را شسته و یکدست خرد می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم. پس از آنکه چند جوش زد نخودفرنگی را تمیز کرده می‌شوئیم و در آن می‌ریزیم. در آخر وقتی تمام مواد پخته شد، جعفری را خرد کرده به مواد اضافه می‌کنیم. پس از آنکه همه مواد پخته شد برای سرو آماده است، می‌توانید آن را با شکر و آبلیمو سرو نمائید.

سوپ سفید

مواد مورد نیاز: آب‌گوشت ۲ لیوان، سس سفید غلیظ ۱ فنجان، پیاز ۱ عدد، هویج ۳ عدد، برگهای کرفس ۱ ساقه، جعفری ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به مقدار کافی.

برای آماده کردن سس سفید چنین عمل می‌کنیم: کره ۵۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، شیر ۱ فنجان. آرد را در ظرفی ریخته، شیر را آرام آرام روی آرد میریزیم تا آرد در شیر حل شود، بعد شیر را روی اجاق گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا شیر جوش بیاید و غلیظ شود آنگاه کره را داخل شیر می‌ریزیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی آتش برمی‌داریم.

طرز تهیه: سس سفید و آب گوشت را مخلوط می‌کنیم در قابلمه‌ای حرارت می‌دهیم. یک پیاز را خرد کرده و به آب گوشت اضافه می‌کنیم. کمی نمک و فلفل اضافه کرده و

می‌گذاریم بجوشد. هویج را خرد کرده وقتی آب گوشت به جوش آمد در آن می‌ریزیم. برگهای یک ساقه کرفس را جدا کرده و خرد می‌کنیم، جعفری را نیز ساطوری کرده به آب گوشت اضافه می‌کنیم. و هر دو را به سوپ اضافه می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد پخت از روی آتش برداشته برای سرو آماده می‌کنیم.

سوپ روستایی

مواد مورد نیاز: آب گوشت ۲ لیوان، کلم برگ سفید چند برگ، شلغم ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، هویج ۲ عدد، کره ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: برگهای کلم را شسته و خرد می‌کنیم، پیاز و هویج و شلغم را نیز خرد کرده با آب گوشت می‌گذاریم بپزد. نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و با حرارت به جوش می‌آوریم. وقتی جوش آمد یک عدد گوجه‌فرنگی را خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم، در آخر کره را نیز اضافه کرده و از روی آتش برمی‌داریم.

نوع دیگر سوپ روستائی

مواد مورد نیاز: سبزیجات مورد نظر خرد شده ۱ لیوان، خامه ۱ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، فلفل و نمک قدری، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، کره یک قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: سبزیجات مورد نظر را ریز خرد کرده آن را مدت چند دقیقه در کره سرخ کنید سپس رویش قدری آب جوشیده یا آب مرغ ریخته و به مدت یک ساعت بجوشانید. در لحظه آخر خامه را با زرده تخم‌مرغ مخلوط کرده، فلفل و نمک در آن بریزید و در سبزیجات مخلوط کنید. بعد از اینکه چند جوش خورد از روی آتش بردارید.

سوپ گندم

مواد مورد نیاز: گندم ۱ لیوان، پیاز ۲ عدد، آب گوشت یا آب استخوان ۲ لیوان، هویج ۱ عدد، شلغم ۱ عدد، جعفری ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گندم را از روز قبل خیس کنید، اگر گندم با سبوس باشد مانند جو دیرتر

می‌پزد ولی پرخاصیت‌تر است. روز بعد گندم را بدون آنکه آبش را دور بریزید در قابلمه‌ای قرار داده و با ۲ عدد پیاز خرد شده، نمک و فلفل و ادویه بگذارید بپزد. دو تا سه ساعت بعد وقتی گندم پخته شد یک عدد هویج و شلغم را خرد کرده به آن اضافه کنید، در حین پخت اگر آب آن کم شد حتماً از آب استخوان استفاده کرده به سوپ اضافه کنید. وقتی هویج و شلغم کاملاً پخته شد و گندم در آب خوب لعاب انداخت جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم، پس از یکی دو جوش برداشته و برای سرو آماده می‌کنیم.

سوپ گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۶ عدد، روغن ۴ قاشق غذاخوری، آرد ۱ قاشق سوپخوری، جعفری ریز کرده یک فنجان، خامه ۱ قاشق غذاخوری، رشته‌فرنگی ۵۰ گرم، آب استخوان ۲ لیوان.

طرز تهیه: آرد را با روغن روی آتش بگذارید و هم بزنید تا رنگش طلائی شود. گوجه‌فرنگی را رنده کرده، آب آن را کم‌کم در این آرد سرخ شده بریزید، نمک و فلفل بزنید. آب استخوان را در قابلمه ریخته و بگذارید با حرارت بجوش آید. چند جوش که زد جعفری ریز کرده را به آن اضافه کنید. پس از آن رشته‌فرنگی را به سوپ اضافه کرده و پس از آنکه از پخت رشته‌فرنگی اطمینان حاصل کردید سوپ را از روی اجاق بردارید. در صورت تمایل می‌توانید یک قاشق خامه را به آن اضافه کنید و سرو کنید.

سوپ کالباس

مواد مورد نیاز: کالباس ۱۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، کرفس یک ساقه، پیاز یک عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، آب گوشت یا استخوان ۲ لیوان، برگ‌بو یا سبزی معطر چند پر، جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، شیر ۱ فنجان، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: کالباس‌ها را یک اندازه خرد کنید و با کره، نمک و فلفل در تاوه تفت دهید. چند دقیقه‌ای بعد کرفس و یا سبزی مشابه، سیب‌زمینی و پیاز که قبلاً خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و در قابلمه تفت دهید. یک قاشق آرد را روی آن بپاشید و مخلوط کنید.

آب‌گوشت یا استخوان را اضافه کرده، خوب هم بزنید و بگذارید بجوشد، وقتی جوشید حرارت را کم کنید. برگ بو و جعفری را خرد کرده به قابلمه بیفزائید و به مدت ۳۰ دقیقه حرارت دهید تا سبزیها نیز خوب بپزد. در آخر یک فنجان شیر را که قبلاً جوشانده‌اید به سوپ اضافه کنید. به این سوپ می‌توانید مقداری خامه زده و با نان تست مصرف نمائید.

سوپ کلم

مواد مورد نیاز: کلم ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، تره‌فرنگی ۱ ساقه، سیب‌زمینی ۱ عدد، کالباس یا ژامبون ۱۰۰ گرم، آرد ۱ قاشق غذاخوری، آب‌گوشت ۲ لیوان، جعفری خرد شده ۱ فنجان، برگ بو چند پر، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم

طرز تهیه: برگهای کلم تمیز شسته و یکدست خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و همراه با برگهای کلم در کمی روغن یا کره تفت می‌دهیم و سپس به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده، ۲ لیوان آب استخوان یا آب گوشت روی آن می‌ریزیم، شعله را زیاد کرده تا به جوش آید. در این حین سیب‌زمینی را خرد کرده، جعفری و تره‌فرنگی را ریز ساطوری، و کالباس‌ها را نیز خرد می‌کنیم. وقتی آب گوشت شروع به جوشیدن کرد سیب‌زمینی، سبزیها و کالباس را در آن می‌ریزیم و پس از آنکه همهٔ مواد پخته شد آن را از روی آتش برداشته با اندکی خامه و نان برشته و سبزیجات معطر تزئین می‌نمائیم.

سوپ نخود سبز

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، آب استخوان ۲ لیوان، نخود سبز ۳۰۰ گرم، آرد ۱ قاشق غذاخوری، روغن ۴ قاشق غذاخوری، جعفری ۲ قاشق سوپخوری، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: نخود سبز را دانه دانه کرده و تمیز می‌شوئیم. گوشت را قطعه قطعه کرده با آب استخوان و یک عدد پیاز خرد شده و نمک و فلفل و ادویه می‌گذاریم بپزد. وقتی گوشت تقریباً پخته شد نخودسبزها را به آن اضافه می‌کنیم و هر دو را می‌گذاریم تا کاملاً بپزد. آرد را با کمی روغن تفت داده و در سوپ می‌ریزیم. و در آخر وقتی همهٔ مواد پخته شد، جعفری‌های ریز کرده را در آن می‌ریزیم و پس از چند جوش برمی‌داریم.

سوپ بلوط

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۵۰ گرم، شاه بلوط ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، آب استخوان ۲ لیوان، هویج ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه مقداری، نارنج ۱ عدد، لیموترش ۲ عدد.

طرز تهیه: شاه بلوطها را پوست بگیرید، پوست نازک قهوه‌ای رنگش آن را نیز جدا کنید. اگر در این کار با سختی روبرو شدید آن را در آب گرم بریزید و پس از مدتی آن را پوست بگیرید. گوشت را با آب استخوان و پیازهای خرد کرده بگذارید بپزد. مغزهای بلوط را که خرد کرده‌ایم داخل آب گوشت بریزید تا همه با هم به جوش آید و مغز پخت شود. کمی پوست نارنج یا پوست پرتقال را رنده کرده در آب گوشت بریزید. هویجها را خرد کرده یا رنده کنید و وقتی آب گوشت به جوش آمد به آن اضافه کنید. در آخر وقتی همهٔ مواد پخت می‌توانید مقداری آب لیموترش یا نارنج به آن اضافه کرده و با جعفری خرد شده تزئین نموده و میل نمائید.

سوپ لبو

مواد مورد نیاز: آب گوشت ۲ لیوان، لبو یا چغندر قرمز ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، لیموترش ۱ عدد، خامه ترش ۲ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)

طرز تهیه: آب گوشت را با یک عدد پیاز خرد کرده و مقدار کمی نمک روی اجاق بگذارید و حرارت دهید. در این حین چغندر را خوب تمیز کرده و شسته و به قطعات کوچک و یک اندازه تقسیم می‌کنیم. وقتی آب گوشت به جوش آمد چغندرها را درون آن می‌ریزیم و شعله را کم می‌کنیم، و منتظر می‌مانیم تا چغندرها کاملاً پخته شود. وقتی چغندرها کاملاً پخته و له شد، آب یک عدد لیموترش را در دو قاشق خامهٔ ترش مخلوط کرده روی سوپ می‌ریزیم و از روی اجاق برمی‌داریم. می‌توانید قبل از اینکار سوپ را از صافی رد کرده و آب آن را با آب لیمو و خامهٔ ترش مخلوط کرده و میل نمائید.

سوپ به سبک بلژیک

مواد مورد نیاز: هویج ۲ عدد، پیاز ۱ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، پیازچه ۲ ساقه، کرفس ۱ ساقه، برگ بو یا سبزی معطر چندپر، جوجه یک عدد، نمک و فلفل به اندازه کافی، کره

۱۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، آب استخوان ۲ لیوان، سیر چندپر، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: برای تهیه این سوپ می‌توانید از جوجه یا قسمتی از گوشت مرغ استفاده کنید. ابتدا پیاز را خرد کرده با گوشت مرغ یا جوجه و ۲ لیوان آب استخوان بگذارید بپزد. هویج و سیب‌زمینی را خرد کرده به سوپ اضافه می‌کنیم.

کره را در روغن حرارت می‌دهیم، آرد را روی آن پاشیم و هم می‌زنیم. نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده، پیازچه‌های خرد شده را در آن می‌ریزیم کمی که تفت داده شد کرفس و برگ‌بو را که از قبلاً ریز کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و سرخ می‌کنیم. چند پر سیر را نیز ریز کرده به سبزیجات اضافه می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد سرخ شد آنها را درون قابلمه سوپ می‌ریزیم و حرارت می‌دهیم، به این ترتیب می‌گذاریم یکی دو جوش بزند. وقتی از پخت و جا افتادن سوپ اطمینان حاصل کردید آن را از روی اجاق برداشته و با کمی آب لیموترش یا نارنج میل فرمائید.

سوپ روسی

مواد مورد نیاز: گوشت گاو ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، چغندر ۱۰۰ گرم، پیازچه ۲ ساقه، کرفس ۱ ساقه، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، کلم سفید ۱۰۰ گرم، روغن ۲ قاشق سوپخوری، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، سوسیس ۴ عدد، خامه ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه.

طرز تهیه: گوشت گاو را خرد کرده شسته و با پیاز خرد کرده بگذارید بپزد، نمک و فلفل به آن اضافه کرده و بگذارید بپزد و گوشت آب بیاندازد. ۲ لیوان آب یا آب گوشت به آن اضافه کرده و بگذارید بجوشد. چغندر و کلم را ریز کرده به آن اضافه کنید. سبزیجات شامل پیازچه، کرفس، جعفری، را خرد کرده با یک استکان آب بگذارید بخارپز شود. به این ترتیب که یک استکان آب را بجوش آورید سپس سبزیجات ریز کرده را در آن بریزید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه منتظر بمانید. وقتی همهٔ سبزیجات پخت آن را به سوپ اضافه کنید. وقتی تمام مواد پخته شد. سوسیس‌ها را حلقه حلقه کرده و درون سوپ بریزید و بعد از چند جوش بردارید. خامه را نیز هم زده و در آخر به آن اضافه کنید.

سوپ آذربایجانی

مواد مورد نیاز: گوشت گوسفند ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، آب گوشت یا استخوان ۲ لیوان، تخم‌مرغ ۲ عدد، کره ۱۰۰ گرم، لیموترش ۱ عدد، ماست ۱ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز خرد کرده را در کره سرخ کنید قطعات گوشت گوسفند را به آن افزوده در حرارت تفت دهید و سپس نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و درب آن را بگذارید تا گوشت آب بیاندازد. ۲ لیوان آب استخوان یا آب گوشت را در قابلمه ریخته، منتظر می‌مانیم تا گوشت بپزد.

لیموترش را آب می‌گیریم و در ماست می‌ریزیم، تخم‌مرغ را نیز در ماست همزده و همه را با هم مانند یک سس وقتی گوشت کاملاً پخته شد به سوپ اضافه می‌کنیم. در آخر اگر مایل بودید یک فنجان جعفری و گشنیز خرد شده نیز به غذا اضافه کنید و بعد از چند جوش آن را از روی حرارت بردارید.

سوپ هویج

مواد مورد نیاز: گوشت مرغ ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، هویج ۶ عدد، کره ۲ قاشق سوپخوری، آب استخوان ۲ لیوان، لیموترش ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد، خامه ۲ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، زعفران چند پر، فلفل و نمک باندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت مرغ را قطعه قطعه کرده با ۲ عدد پیاز خرد کرده و ۲ لیوان آب استخوان، نمک، فلفل، ادویه و چند پر زعفران بگذارید بپزد. هویج‌ها را رنده کرده یا ریز خرد می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم.

کره را حرارت می‌دهیم و آرد را در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم، آب لیموترش را در آن ریخته و زردهٔ تخم‌مرغ و خامه را نیز به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا سس تهیه شود. وقتی مواد سوپ کاملاً پخته شد گوجه‌فرنگی را خرد کرده در آن می‌ریزیم و پس از چند جوش سس را نیز در آن ریخته و حرارت می‌دهیم. بعد از آنکه سوپ کاملاً جا افتاد آن را از روی آتش برداشته با نان سفید میل نمائید.

سوپ مرغ

مواد مورد نیاز: مرغ یک عدد، پیاز ۲ عدد، جعفری خرد شده ۱ فنجان، سیب‌زمینی ۲ عدد، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، لیموترش ۲ عدد، هویج ۲ عدد، کره یک قاشق سوپخوری، فلفل، نمک و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: یک عدد مرغ را با پیاز خرد کرده و ۲ لیوان آب بگذارید بپزد. وقتی کاملاً پخت آن را از آب خارج کرده و تکه تکه کنید و با استخوانهایش مجدداً در آب برگردانده حرارت دهید.

اگر دل و جگر مرغ را در اختیار دارید آن را نیز به سوپ اضافه کنید، سیب‌زمینی را به قطعات ریز خرد کنید و هویج را نیز رنده کرده درون قابلمه بریزید. وقتی از پخت همهٔ مواد اطمینان حاصل کردید جعفری خرد شده را درون قابلمه بریزید، یک قاشق کره را نیز به آن اضافه کرده و بگذارید چند جوش بزند و سپس زردهٔ تخم‌مرغ و آب لیموترش را در سوپ بریزید و پس از یکی دو جوش آن را از روی اجاق بردارید.

سوپ ماست

مواد مورد نیاز: آب استخوان ۲ لیوان، ماست ۱ فنجان، برنج ۱۵۰ گرم، نعناع، جعفری، شوید، گشنیز ساطوری کرده روی هم ۱ لیوان، آرد ۴ قاشق سوپخوری، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده شسته و با آب استخوان روی اجاق می‌گذاریم، ماست را با نمک و فلفل و ادویه هم زده به آن اضافه می‌کنیم. سبزیجات را شسته و ریز ساطوری کرده، کره را در تابه، روی اجاق حرارت می‌دهیم و آرد را در آن تفت می‌دهیم پس از یکی دو تفت سبزیجات ریز شده را به ان اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم، اگر دوست داشتید همین جا می‌توانید چند پر سیر را به آن اضافه کنید و تفت دهید، سبزیجات را در قابلمه ریخته و پس از آنکه جا افتاد از روی آتش برمی‌داریم.

سوپ به سبک یونانی

مواد مورد نیاز: جوجه یا مرغ ۲۵۰ گرم، هویج یک عدد، برنج ۱۰۰ گرم، پیاز یک عدد،

کرفس یک ساقه، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، لیموترش ۲ عدد، رشته فرنگی ۵۰ گرم، نمک و فلفل سیاه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت جوجه یا قطعات مرغ را تمیز کرده به همراه ۲ لیوان آب و یک عدد پیاز بگذارید خوب بپزد. وقتی به جوش آمد، برنج را تمیز کرده و شسته و در آن بریزید. کرفس را ریز خرد کرده و هویج را رنده کرده به آن بیافزائید و حرارت شعله را کم کنید. وقتی همهٔ مواد کاملاً پخت رشته‌فرنگی را درون آن بریزید. لیموترش را آب گرفته و با زردهٔ تخم‌مرغ خوب هم بزنید و درون سوپ بریزید و پس از یکی دو جوش بردارید.

سوپ به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: آب مرغ ۲ لیوان، جعفری خرد شده ۱ فنجان، پنیر پیتزای ۱۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، فلفل و نمک مقداری.

طرز تهیه: آب جوجه را در دیگ ریخته و آن را بجوش آورید. سپس با چنگال آن را همزده تخم‌مرغ آرد پنیر را به آن بیفزائید و باز آن را همزده تخم‌مرغ آرد پنیر را به آن بیفزائید و باز آن را مدام همزده و مدت ۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. نمک و فلفل را نیز اضافه کنید. خوراک فوق را در فنجان سرو و رویش جعفری خرد شده می‌ریزید.

سوپ تره‌فرنگی اسکاتلندی

مواد مورد نیاز: جوجه ۱ عدد، آب استخوان ۲ لیوان، گوشت گوسفند ۱۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، سیر چند پر، تره‌فرنگی ۴ ساقه، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت مرغ یا جوجه را قطعه قطعه کرده همراه با گوشت گوسفند ریز شده تمیز شسته و با یک عدد پیاز بگذارید بپزد. به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده و حرارت شعله را زیاد کنید. سیر را رین، تره‌فرنگی را ساطوری نموده و وقتی سوپ به جوش آمد در آن بریزید و حرارت شعله را پایین بیاورید. برنج را خوب تمیز کرده بشوئید و در آن بریزید. وقتی همهٔ مواد پخت در صورت زیر اجاق را خاموش کرده و در صورت تمایل ۱ قاشق خامهٔ زده شده و کمی لیموترش در آن بریزید و میل نمائید.

سوپ سبزیجات

مواد مورد نیاز: گوشت گردن ۲۵۰ گرم، گل کلم ۷۵ گرم، جعفری خرد شده دو قاشق سوپخوری، کره ۵۰ گرم، تره‌فرنگی یک ساقه، پیاز ۱ عدد، برنج ۵۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، کرفس یک ساقه، آب استخوان ۲ لیوان، نمک قدری و فلفل و ادویه.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده و بگذارید با آب استخوان و یک پیاز خوب بپزد. نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید. گل کلم‌ها را جدا کرده و به قطعات مساوی ریز کنید و بشوئید و در گوشت بریزید. برنج را خوب تمیز کرده و در سوپ بریزید. سبزیجات شامل کرفس، تره‌فرنگی، جعفری را خرد کرده و وقتی گوشت پخت به آن اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی یا یک عدد گوجه‌فرنگی را ریز کرده در سوپ بریزید و بگذارید بجوشد وقتی همهٔ مواد افتاد به آن مقداری کره افزوده و برای سرو آماده نمائید.

نوع دیگر سوپ تره‌فرنگی

مواد مورد نیاز: تره‌فرنگی ۲ ساقه، سیب‌زمینی ۲ عدد، آبگوشت ۲ لیوان، جعفری خرد شده ۱ فنجان، پیاز یک عدد، هویج ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، کره یا روغن مایع ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: تره فرنگی را شسته و ریز کنید. در دیگ کمی روغن ریخته سبزیجات را در آن تفت دهید، هر چند وقت یک بار همش بزنید وقتی که کمی سرخ شد و رنگ عوض کرد، نمک و ادویه و فلفل به آن اضافه کنید. آب گوشت و یا آب را به آن اضافه کرده و مدت نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. پیاز و سیب‌زمینی و هویج را خرد کرده و درون قابلمه بریزید و حرارت دهید، گوجه‌فرنگی خرد شده یا رب را نیز به آن اضافه کنید. جعفری را که قبلاً خرد کرده‌اید بعد از پختن سیب‌زمینی و سبزی به آن اضافه کنید و پس از یکی دو جوش از روی اجاق بردارید.

سوپ به سبک اسپانیا (گازپاچو)

مواد لازم: آب گوجه‌فرنگی $2\frac{1}{4}$ فنجان، آب مرغ ۲ فنجان، آبلیمو ۳ قاشق، سیر بزرگ کوبیده یک حبه، نصف یک عدد خیار که پوست گرفته به صورت مکعب ریز شده باشد،

گوجه‌فرنگی ۲ – ۵ عدد که به صورت مکعب ریز شده باشد. فلفل قرمز یا سبز که به صورت رشته‌هایی خرد شده باشد. تخم و محتوی وسط فلفل را نیز خرد کنید. پیاز یک عدد، فلفل و نمک، جعفری یا شوید خرد شده و نان تست.

«گازپاچو» ترکیبی از سبزیهای مختلف همراه با ادویه می‌باشد که حتی به صورت سرد نیز سرو می‌شود و می‌تواند در شبهای سرد زمستان به شما گرما بخشد. تهیه این غذا بسیار آسان است و برای شام بسیار مناسب می‌باشد «گازپاچو» یک غذای اسپانیولی است و به پخت نیازی ندارد. این غذا به علت میزان و اقسام ادویه‌ای که در آن بکار می‌رود در سردترین آب و هواها نیز قابل استفاده است. با وجود این در صورت تمایل می‌توانید قبل از سرو آن را گرم نمایید.

گازپاچو را بهتر است با مزه اصلی آن امتحان کنید، ولی در صورت تمایل می‌توانید آن را با سبزیهای خرد شده و نان تست میل کنید. البته اگر نان داغ خانگی را با آن همراه کنید، خیلی بهتر است.

طرز تهیه: آب گوجه‌فرنگی و آب مرغ را مخلوط کنید. سپس آبلیمو، سیر، ادویهٔ دلخواه و سبزیها را با هم خرد کنید، ولی به صورت پوره در نیاید. اگر به صورت سرد آن را سرو می‌کنید دو الی سه مکعب یخ به آن اضافه کنید. گازپاچو را در کاسه‌ای بریزید. نمک و فلفل و خردل آن را بزنید. مقداری از سبزیجات را نیز به صورت خرد شده در ظروف جداگانه در کنار این سوپ بگذارید تا در صورت تمایل آنها به غذا اضافه شود.

سوپ سبزیجات و گوشت (مخصوص کودکان)

مواد لازم: گوشت بدون چربی ۱۰۰ گرم، آب استخوان ۱ لیوان، برگ کلم ریز شده ۲ قاشق غذاخوری، هویج ریز شده ۲ قاشق سوپخوری، چغندر ریز شده ۲ قاشق سوپخوری، لوبیا سبز ریز شده دو قاشق سوپخوری، نمک به مقدار جزئی.

طرز تهیه: گوشت را ریز کنید و با آب استخوان روی چراغ بگذارید و حرارت دهید. یک ساعت بعد بقیه مواد را به داخل ظرف محتوی آبگوشت ریخته و مجدداً روی چراغ بگذارید تا همه مواد پخته شود. سپس مواد را برای کودکان زیر ۶ ماه با مخلوط کن ممزوج کرده مصرف کنید. کودکان بالای ۶ ماه می‌توانند مواد له شده توسط چنگال را

میل کنند.

سوپ کاهو (مخصوص کودکان)

مواد لازم: کاهو ۳ برگ، آب جوجه ۱/۵ فنجان، زرده تخم‌مرغ آب‌پز سفت شده یک قاشق مرباخوری، آبلیمو یک یا دو قطره، نمک به مقدار بسیار کم، روغن مایع چند قطره.

طرز تهیه: کاهو را خوب شسته، کاملاً ریز کنید و به همراه نمک (برای کودکان بالای ۸ ماه) روغن و آبلیمو به آب جوجه بیفزایید و روی چراغ بگذارید و با حرارت ملایم بپزید. چند دقیقه قبل از برداشتن ظرف از روی چراغ، زرده تخم‌مرغ را با چند قاشق آبگوشت کاملاً مخلوط کنید و به غذای اصلی افزوده، آن را از روی چراغ بردارید.

جهت کودکان زیر ۶ ماه کاهو را با مخلوط‌کن له کرده به همراه سوپ به صورت گرم مصرف کنید.

سوپ سبزی با مرغ (مخصوص کودکان)

مواد لازم: آب مرغ ۲ فنجان، هویج یک عدد کوچک، شلغم یک عدد، کرفس ریز شده یک قاشق سوپخوری، گوجه‌فرنگی ۱ عدد، پیاز یک عدد کوچک، پودر غذایی ۲ قاشق سوپخورری.

طرز تهیه: هویج و شلغم را شسته، پوست کنده و ریز کنید. سپس گوجه‌فرنگی را پوست کنده، دانه‌هایش را خارج کنید. کلیه مواد (به جز پودر غذایی) را داخل آب مرغ ریخته، روی چراغ بگذارید و به طور ملایم به آنها حرارت دهید. دقایقی قبل از برداشتن ظرف از روی چراغ، چند قاشق از سوپ را با پودر غذایی مخلوط کنید و خمیر صاف و رقیقی به دست آورده به ظرف برگردانید. برای کودکان زیر ۶ ماه، کلیه مواد را با مخلوط کن کاملاً نرم کنید. این سوپ به صورت گرم مصرف می‌شود.

سوپ سبزیجات (مخصوص کودکان)

مواد لازم: آبگوشت ۱/۵ فنجان، چغندر ریز شده یک قاشق سوپخوری، کرفس ریز شده یک قاشق سوپخوری، جعفری خرد شده یک قاشق سوپخوری، سیب‌زمینی یک عدد

کوچک، گوجه‌فرنگی یک عدد کوچک، کلم ریز شده یک قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: سبزیجات را پس از آنکه با دقت شستید، ریز کنید و همراه سیب‌زمینی (شسته، پوست کنده و ریز شده) و گوجه‌فرنگی (بدون پوست و دانه) به داخل آبگوشت بریزید و روی چراغ بگذارید و به طور ملایم حرارت دهید تا کاملاً پخته شود.

برای کودکان بالای ۶ ماه مواد را با چنگال نرم کنید. اما برای کودکان زیر ۶ ماه حتماً غذا را پس از له شدن با مخلوط کن مصرف کنید.

سوپ کلم (مخصوص کودکان)

مواد لازم: کلم ۳ برگ، شیر ۳ قاشق چایخوری، سیب‌زمینی یک عدد، آب گوشت ۱ لیوان، نمک مقدار بسیار کم (برای کودکان بالای ۸ ماه) پیاز یک عدد کوچک.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را بشوئید و به چند قطعه بزرگ تقسیم کنید. کلم‌ها را پس از شستن ریز کرده و به همراه قطعات سیب‌زمینی، پیاز و نمک (برای کودکان بالای ۸ ماه) داخل آبگوشت ریخته و روی چراغ با حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شوند. سپس قطعات سیب‌زمینی را برداشته، با شیر خمیر صاف و رقیقی تهیه و به آبگوشت کلم اضافه کنید. حرارت دادن را تا دقایقی بعد ادامه دهید. این غذا را به صورت گرم مصرف کنید. برای کودکان زیر شش ماه بهتر است کلم را همراه سیب‌زمینی در مخلوط کن بریزید و نرم کنید.

سوپ باقلا

مواد لازم: باقلای تازه پوست گرفته ۷۵ گرم، شیر نصف فنجان، آب مرغ یک فنجان، سیب‌زمینی یک عدد کوچک.

طرز تهیه: باقلا را پس از شستن پوست بکنید (غلاف رو و پوست دانه‌ها)، سیب‌زمینی را نیز شسته و پوست بکنید. سپس هر دو را داخل سوپ مرغ ریخته، روی چراغ بگذارید و با حرارت ملایم بپزید. پس از پخته شدن، قطعات سیب‌زمینی پخته را با شیر توسط مخلوط کن کاملاً مخلوط کرده با باقلا و آبگوشت ریخته مصرف کنید. برای کودکان زیر شش ماه بهتر است باقلا را نیز همراه سیب زمینی نرم کنید تا قابل مصرف باشد.

سوپ لپه

مواد لازم: لپه ۵۰ گم، اسفناج ریز شده ۲ قاشق سوپخوری، هویج یک عدد کوچک، آب گوشت ۱/۵ فنجان.

طرز تهیه: لپه را یک شب خیس کنید و روز بعد با همان آب، همراه با اسفناج ریز شده و هویج را که.شسته و پوست کنده و ریز ریز کرده‌اید در آب گوشت بریزید و روی چراغ با حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود. در صورت تمایل می‌توانید مقدار بسیار کمی حدود ۵۰ گرم گوشت خالص و بدون چربی را چرخ کرده همراه با مواد دیگر داخل آبگوشت بریزید، اما در زمان مصرف فراموش نکنید که برای کودکان زیر ۸ ماه حتماً با مخلوط کن گوشت را کاملاً له کنید. اما کودکان بالای ۸ ماه می‌توانند گوشت نرم شده توسط چنگال را میل کنند.

سوپ سبزی با ورمیشل

مواد مورد نیاز: آب گوشت ۲ لیوان، سیب‌زمینی ۱ عدد، لوبیا سبز ۱۰۰ گرم، نعناع و ترخون ۳ قاشق سوپخوری، سیر چندپر، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، روغن ۱ قاشق غذاخوری، ورمیشل (رشته‌فرنگی) ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه دلخواه

طرز تهیه: لوبیا سبز را تمیز و ریز کرده در آب‌گوشت ریخته، بپزید. بعد سیب‌زمینی را اضافه کرده، سیر را پوست گرفته، کوبیده، کمی در روغن تفت داده به سوپ اضافه کنید در صورت تمایل می‌توانید سیر را بدون تفت دادن رنده کرده به سوپ بیفزائید، رب گوجه‌فرنگی و ورمیشل را به سوپ اضافه کنید. تخم‌مرغها را زده، کم‌کم به سوپ بیفزائید. بعد از چند جوش آن را از روی آتش برداشته در ظرف بریزید و روی آنرا کمی نعناع و ترخون خشک یا تازه بپاشید. باید توجه داشت که مواد سوپ باید کاملاً پخته شده امّا له نشود. مقدار نمک و فلفل سوپ بستگی به ذائقه شما دارد. در صورت تمایل می‌توانید دو تا سه قاشق آبلیمو به سوپ اضافه کنید.



خورش‌ها

خورش بادمجان

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، گوشت ماهیچه ۵۰۰ گرم، بادمجان قلمی ۶ عدد، گوجه فرنگی ۴ عدد یا رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپخوری، آب‌لیمو ۳ قاشق سوپخوری، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر کافی.

طرز تهیه: گوشت را خرد کرده و می‌شوئیم و با نمک و یک عدد پیاز و ۳ لیوان آب می‌گذاریم کاملاً بپزد. وقتی نیم‌پز شد به آن فلفل و ادویه لازم را می‌زنیم، همچنین رب گوجه‌فرنگی را با کمی آب حل کرده به آن اضافه می‌کنیم، اگر گوجه‌فرنگی بکار می‌برید آن را رنده کرده و به اندازه ۱ لیوان آب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید. با حرارت ملایم می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد.

در حین طبخ گوشت بادمجان‌ها را پوست می‌گیریم و میان آنها را چاک می‌دهیم و مقداری نمک به بادمجان‌ها می‌زنیم و سپس در روغن خوب سرخ می‌کنیم به حدی که اطراف بادمجان خوب سرخ شده و مغز بادمجان نیز بپزد. بعد بادمجان‌ها را روی گوشت می‌چینیم تا با آب گوشت چند جوش بزند (توجه شود که آب گوشت پس از پخت باید حدوداً یک لیوان باشد) ولی مواظب باشید که بادمجان‌ها در آب گوشت له نشود و درسته باقی بماند. اگر دوست داشتید چند عدد گوجه‌فرنگی ریز را جدگانه در کمی روغن سرخ کنید و موقع کشیدن خورش دور دیس را با آن تزئین نمائید و به عنوان چاشنی به آن آبغوره بزنید یا مانند گوجه غوره را در روغن سرخ کنید و برای تزئین همراه با گوجه‌ها اطراف دیس خورش بچینید.

خورش ترشی تره

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) سبزی (گشنین، اسفناج، تره) نیم کیلو، مقداری خالواش

(نعنا) سه پر سیر، یک استکان آبلیمو یا آب نارنج، دو قاشق سوپخوری آرد برنج، مقدار کافی زردچوبه، فلفل و نمک.

طرز تهیه: ابتدا گشنین، اسفناج، تره و نعناع را پاک کرده و پس از شستشوی کافی خرد نموده و در روغن کمی سرخ می‌نمائید سپس حدود یک استکان آب به مجموع آنها اضافه کنید. همچنین دو الی سه پره سیر را کوبیده و داخل ظرف سبزیها قرار داده و روی آتش بگذارید تا سبزی خوب پخته شوند.

آرد برنج را در یک لیوان آب سرد حل کرده و در ظرف سبزی‌ها ریخته و روی آتش محتویات آنرا بسرعت هم بزنید تا مبدل به خمیر نشود. سپس تخم‌مرغها را خوب هم زده و همراه آبلیمو یا آب نارنج و ادویه‌جات به مواد پخته شده اضافه نموده و پس از هم زدن روی آتش قرار دهید تا مقدار زیادی از آب خورش بخار شود. در این مرحله غذا آماده قرار گرفتن بر سر سفره است.

خورش باقلا قاتق رشتی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) لوبیا قرمز رشتی نیم کیلو، ۲۵۰ گرم شوید، سه پر سیر کوبیده، ۴۰۰ گرم روغن، شش عدد تخم‌مرغ مقدار کافی فلفل و زردچوبه و نمک.

طرز تهیه: نیم‌کیلو لوبیا قرمز (از نوع باریک و بلند که معروف به باقلا خورشی است) را در آب جوش می‌ریزیم تا پوست آن خیس بخورد و سپس پوست آنها را گرفته و شوید ریز شده و سیر و ادویه‌جات را به باقلا اضافه نموده و در روغن کمی سرخ می‌کنیم. سپس با اضافه نمودن یک یا دو ملاقه آب، ظرف را روی آتش می‌گذاریم تا پخته شود سپس تخم‌مرغها را که به تعداد نفرات است روی محتویات داخل ظرف شکسته و در ظرف را گذاشته و با حرارت آتش کمی دیگر محتویات ظرف و تخم‌مرغها را اضافه شده را می‌پزیم. البته باید مراقب بود تا تخم‌مرغها آنقدر نپزد تا سفت شود.

کرفس به سبک یونانی

مواد مورد نیاز: ۶۰ گرم کشمش، یک دسته کرفس، ۲۵۰ گرم پیاز کوچک، ۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون، نمک و فلفل، پونه و نعنا ۱ قاشق قهوه‌خوری، چند دانه گشنیز،

یک چهارم قاشق قهوه‌خوری زیره، ۱ قوطی کوچک رب گوجه‌فرنگی.

طرز تهیه: کرفس‌ها را بشوئید و به ۴ قسمت تقسیم کرده، روغن داغ با پیازهای کوچک سرخ کنید. نمک و فلفل بزنید و پونه ونعنا و گشنیز و زیره را یکجا با آن مخلوط کنید. سپس رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید و بگذارید با حرارت کم تا ۴۵ دقیقه بپزد کمی قبل از پخت کامل کشمش‌ها را بیفزائید.

خورش آویج

مواد مورد نیاز: پیاز، سیر، گوشت یا مرغ، تخم‌مرغ، نمک و زردچوبه

طرز تهیه: پیاز را خرد می‌کنیم و با ۳ قاشق روغن تفت می‌دهیم سپس سیر را به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. زردچوبه و نمک را به آن اضافه نموده و ظرف را کنار می‌گذاریم. گوشت قیمه شده را به سیر و پیاز اضافه می‌کنیم و روی آتش ملایم قرار داده بعد از پنج الی هفت دقیقه حرارت دادن غوره و رب را داخل ظرف می‌ریزیم. ۳ لیوان آب را اضافه کرده و زعفران را در آخر به آن اضافه می‌کنیم.

بعد از آن شعله را کم می‌کنیم تا ریز ریز بجوشد بعد که گوشت پخته شد و آب خورش جا افتاد تخم‌مرغ و نمک را اضافه می‌کنیم. بعد از آن (تخم‌مرغها را با چنگال زده به خورش اضافه می‌کنیم و بعد از ۲ دقیقه خورش را هم می‌زنیم تا تخم‌مرغ‌ها رگه رگه شود بعد می‌گذاریم زمین و با برنج مصرف می‌کنیم.

خورش مخصوص

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۴ عدد، پیاز ۳ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، بادمجان ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: بادمجانها را پوست گرفته و به هر اندازه که دوست دارید خرد کرده و سپس سرخ کنید و کنار بگذارید. سیب‌زمینی را نیز به همین ترتیب قطعه قطعه کرده و سرخ کنید، پیاز را رنده کرده و با گوشت خوب هم بزنید و نمک و فلفل و ادویه زده و به اندازه یک نارنگی از آن برداشته و در کف دست گلوله کنید و سپس با هر دو دست کمی فشار داده تا مانند هلوپخ شود وسط آن را با یک انگشت کمی فرو کرده و سپس بگذارید سرخ

شود.

یک عدد پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت دهید، سپس کمی ادویه و نمک زده و گوجه‌ها را در آن خرد کنید، پس از آنکه گوجه‌ها آب انداخت ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده و گوشتها را در آن بریزید. پس از نیم‌ساعت بادمجان و سیب‌زمینی را نیز به آن اضافه کنید و خوب بپزید تا حدی که همهٔ مواد کاملاً جا بیفتد.

خورش میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۷۵۰ گرم، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۶ عدد یا رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه به قدر لازم.

طرز تهیه: میگو را تمیز کرده و خوب بشوئید و سپس آن را به مدت ۲۰ دقیقه با یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه بجوشانید، سپس خارج کرده و رگ پشتی آن را خارج کنید. پیاز را خرد کرده و آن را در روغن تفت دهید، سپس کمی نمک و فلفل و ادویه به آن زرده و سپس میگوها را به آن اضافه کنید و در مدت کوتاهی تفت دهید، گوجه‌فرنگی را رنده کرده و آب آن را در میگوها بریزید و یا آنکه رب گوجه‌فرنگی را در آب گرم حل کرده و روی میگوها بریزید.

سپس آبلیمو را اضافه نموده و ۱ تا ۲ لیوان آب به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را جداگانه سرخ نمائید و در جوشهای آخر به خورش اضافه کنید و بگذارید جا بیفتد. طبخ این خورش مدت کوتاهی طول می‌کشد.

خورش ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی سنگسر ۷۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، آرد به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: ماهی را پوست کنده و سپس قطعه قطعه نموده، مخلوطی از آرد و نمک و ادویه و فلفل تهیه کرده و ماهی را در آن بغلطانید و سرخ کنید. پیاز را خرد کرده و در

تابه‌ای جداگانه تفت می‌دهیم، کمی نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گوجه‌فرنگیها را در آن خرد می‌کنیم یا آنکه رنده کرده آب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه می‌کنیم. پس از چند جوش ماهی‌های سرخ کرده را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب آن کاملاً تبخیر شود.

سپس یک لیوان آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم خوب بجوش آید، سیب‌زمینی‌ها را جداگانه سرخ کرده و قبل از برداشتن آنها را به خورش اضافه می‌کنیم و با یکی دو جوش آن را برمی‌داریم.

قلیه ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی پاک شده ۷۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، سبزی (گشنیز، شنبلیله، سیر سبز) ۵۰۰ گرم، فلفل و ادویه و نمک به اندازه لازم، تمر هندی ۲۰۰ گرم، سیر چند پر.

این غذا مخصوص شهرهای جنوب کشور خصوصاً بندربوشهر می‌باشد و طبق سنت جنوبی‌ها این غذا بسیار تند تهیه می‌شود، لذا اگر خواستید مزهٔ اصلی آن را بچشید آن را باید تند تهیه کنید. ماهی که در آن ریخته می‌شود باید استخوان داشته باشد (اگر سر ماهی باشد که بهتر است) چرا که فسفر لازم با پخته شدن این غذا در آبش منتقل می‌شود و با تهیه این غذا می‌توان از خواص دیگر ماهی نیز استفاده نمود.

طرز تهیه: ماهی را قطعه قطعه کرده و خوب بشوئید و در آبکش بریزید. سبزی را تمیز کرده و خوب شسته و خرد کنید و کنار بگذارید، تمرهندی را در کاسه‌ای از آب خیسانده و از یکساعت قبل آماده کنید، پس از یکساعت آن را خوب چنگ زده و دانه‌ها و رگ و ریشه‌های اضافی را خارج نموده و آب آن را صاف کنید.

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس سیر را خرد کرده و به آن اضافه کنید. سپس سبزیجات را به آن اضافه کرده و خوب در روغن تفت دهید، ماهی را در آن بریزید و با یکی دو تفت کوتاه سپس آب تمرهندی را روی آن ریخته و اگر تمایل داشتید همین‌جا یک قاشق رب گوجه‌فرنگی را نیز به آن بیافزائید و اگر نخواستید ۱ تا ۲ لیوان آب به آن افزوده بگذارید خوب بجوشد و جا بیفتد. این غذا را هم می‌توانید با پلو و هم به تنهایی مصرف نمائید.

خورش قیمه

مواد مورد نیاز: گوشت ۶۰۰ گرم، لپه ۱۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، لیموعمانی ۴ عدد، سیب‌زمینی ۴ تا ۶ عدد، زعفران چند پر، نمک و فلفل و دارچین و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: ابتدا پیاز را خرد کرده و سپس در روغن تفت می‌دهیم تا طلائی رنگ شود. نمک و فلفل و ادویه و دارچین را به پیاز اضافه می‌کنیم و باز کمی تفت می‌دهیم، گوشت را که قبلاً یکدست به اندازه گوشتهای خورشی خرد کرده‌ایم به پیاز اضافه می‌کنیم و کمی که سرخ شد قبل از اینکه گوشت آب بیندازد رب آن را زده و به گوشت اضافه می‌کنیم و هر دو را با هم تفت می‌دهیم، این کار باعث خوشرنگ‌تر شدن خورش ما می‌گردد.

سپس درب قابلمه را می‌بندیم و می‌گذاریم تا آب بیندازد و کمی پخته شود و به روغن بیفتد، ولی مراقب باشیم که نسوزد. لپه را که قبلاً خوب پاک کرده و خیس کرده‌ایم در آبکش ریخته و سپس لپه‌ها را به خورش اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم، چند تفت که خورد برای پخت کامل به آن ۲ لیوان آب اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. وقتی گوشت نیم‌پز شد لیموها را شسته و سوراخی در آن ایجاد می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم، (می‌توانیم لیموها را خرد کرده و دانه‌ها و پره‌های زائد آن را گرفته و به صورت پودر به خورش اضافه کنیم).

بعد شعله حرارت را پائین می‌آوریم و منتظر می‌مانیم تا خورش خوب جا بیفتد، می‌توانیم چند پر زعفران نیز به آن افزوده بگذاریم تا خورش خوش عطر گردد. سپس سیب‌زمینی‌را شسته و پوست کنده و یکدست خلال می‌کنیم، در تابهٔ روغن داغ سرخ کرده و وقتی خورش آماده شد کمی از آن را داخل خورش می‌ریزیم و بعد از چند جوش خاموش کرده و وقتی در ظرف کشیدیم باقی سیب‌زمینی‌ها را در کنار آن قرار دهیم و با پلو مصرف نمائیم.

می‌توانیم این قیمه را نیز با بادمجان (به جای سیب‌زمینی) تهیه کنیم که به این ترتیب بادمجانها را مانند سیب‌زمینی سرخ می‌کنیم و تعدادی از آنها را در جوشهای آخر به خورش اضافه می‌کنیم و بقیه را در کنار خورش قرار می‌دهیم.

خورش قرمه‌سبزی

مواد مورد نیاز: سبزی خرد کرده (تره، جعفری، کمی شنبلیله) ۵۰۰ گرم، گوشت ماهیچه ۵۰۰ گرم، لوبیا قرمز یا چشم‌بلبلی ۱۰۰ گرم، لیموعمانی ۴ عدد، گرد لیمو ۱ قاشق سوپخوری، پیاز ۳ عدد، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در روغن خوب تفت می‌دهیم، ادویه و فلفل زده و گوشت را که قبلاً خرد کرده و شسته‌ایم به آن افزوده و تفت می‌دهیم، لوبیا و لیموعمانی و سه لیوان آب را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا نیم‌پز شود، در این حین سبزی را پاک کرده و تمیز می‌شوئیم، آب آن که گرفته شد یکدست ریز می‌کنیم، اگر تمایل داشتید ترهٔ آن را جداگانه خرد کنید، بعد سبزی را با روغن سرخ کنید (هر چه کمتر سرخ شود بهتر است چرا که سبزی سرخ کرده خواص خود را از دست خواهد داد، البته برخی از مردم به علت اینکه سبزی خوب سرخ شده ظاهر بهتری به غذا می‌دهد تمایل دارند تا در روغن آن را خوب سرخ کنند ولی بهتر است که این کار کمتر انجام شود تا از خواص سبزیجات آن نیز بهره‌مند گردیم) سپس سبزی را به خورش اضافه کرده و نمک را نیز در اینجا اضافه کرده و میزان می‌کنیم و می‌گذاریم خورش خوب بپزد و به روغن بیفتد.

اگر دوست داشتید خورش شما بیشتر ترش باشد مقداری آب لیمو به خورش اضافه کنید و یا از گرد لیموعمانی استفاده نمائید. نکتهٔ دیگری نیز وجود دارد که برخی از افراد سبزی قرمه‌سبزی را همراه با گوشتی که تفت داده‌ایم به آن اضافه می‌کنند و در همان ابتدا به خورش اضافه می‌کنند که این طریق نیز پسندیده است و قرمه‌سبزی خوبی بدست خواهد آمد.

خورش به، آلو

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، به ۲ عدد درشت، پیاز ۳ عدد، روغن ۱۰۰ گرم، آبلیمو ۶ قاشق سوپخوری، شکر ۲ قاشق سوپخوری، زعفران سائیده چند پر، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، آلو بخارا ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: گوشت بدون استخوان را خوب شسته و یکدست خرد می‌کنیم، پیاز داغ تهیه کرده و ادویه و فلفل لازم را به آن افزوده و سپس گوشت را در آن خوب تفت می‌دهیم،

وقتی به روغن افتاد ۳ لیوان آب به آن اضافه کررده می‌گذاریم ملایم و با حرارت آهسته بجوشد و بپزد. آلوها را که یک ساعت قبل در کاسه‌ای خیس کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد.

به‌ها را تمیز شسته و پوست آنها را خیلی نازک می‌گیریم و یکدست خرد می‌کنیم، در تابه‌ای روغن داغ تهیه کرده و به‌ها را کمی سرخ می‌کنیم. پس از آن به‌ها را به گوشت اضافه می‌کنیم و سپس به آن شکر و آبلیمو و نمک و زعفران اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد تا همهٔ مواد کاملاً بپزد ولی له نشود.

خورش به را با قیمه بدون سیب‌زمینی نیز ممکن است آماده نمود و می‌توان ۱۰۰ گرم لپه را با پیاز سرخ کرده کمی سرخ کنیم و داخل گوشت و پیاز بریزیم و بعد از پختن گوشت و لپه آن را به سایر مواد اضافه کنیم.

خورش فسنجان

مواد مورد نیاز: مرغ پاک کرده ۱ کیلو، مغز گردو چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، رب انار ۱ لیوان، شکر به مقدار لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: (طریقه اول) مرغ را با پیاز و ۳ لیوان آب و گردوی چرخ کرده، کمی نمک و فلفل در ظرف مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا خورش آهسته بجوشد و رب انار را نیز به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش کاملاً به روغن بیافتد. اگر رب اناری که استفاده می‌کنید ترش بود بهتر است که به آن کمی شکر اضافه کنید. خورش باید بعد از آماده شدن کاملاً به روغن بیافتد و آب نداشته باشد.

در صورتی که مرغ پخته شد و خورش جا نیفتاد مرغ را از آن خارج می‌کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می‌دهیم. توضیح آنکه معمولاً چاشنی فسنجان آب انار یا رب انار است ولی ممکن است به جای آنها کمی آبلیمو، شکر و زعفران سائیده مصرف کرد. در صورت تمایل در خورش فسنجان آلو نیز می‌توان ریخت. خورش فسنجان را می‌توان با مرغابی نیز تهیه کرد.

در صورتی که رب انار مصرف کردیم یکی دو لیوان آب زیادتر می‌ریزیم چرا که فسنجان باید با آب بیشتر و مدت طولانی‌تر بجوشد تا به روغن بیفتد. (طریقه دوم) مرغ

را ابتدا تمیز پاک کرده و روی آن کمی نمک بپاشید و در روغن خوب سرخ کنید وقتی کاملاً سرخ کردید، پیاز داغ تهیه نموده و نمک و فلفل و ادویه زده و گردو را در آن بریزید تا تفت داده شود و به روغن بیافتد، ولی مواظب باشید که گردو نسوزد سپس ۲ لیوان آب درون آن بریزد، مرغ را درون آن قرار داده و رب انار لازم را به آن اضافه کنید و بگذارید خوب جا بیفتد.

(طریقه سوم) خورش فسنجان را نیز می‌توانید با گوشت چرخ کرده نیز تهیه کنید که بسیار خوشمزه می‌باشد و بدین ترتیب است که ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با ۲ تا ۳ عدد پیاز درشت رنده کرده خوب هم بزنید و نمک بزنید و خوب چنگ زده و نیم ساعت کنار بگذارید.

بعد از این مدت گوشت را به کوفته‌های ریز تبدیل کنید. سپس پیاز داغ تهیه کرده و نمک و فلفل و ادویه بزنید و کوفته‌ها را به آن افزوده بگذارید خوب سرخ شود. سپس گردو را افزوده و تفت دهید و رب انار اضافه کرده و آب بریزید و بگذارید خوب بپزد و به روغن افتاده و جا بیفتد.

خورش کرفس

مواد مورد نیاز: کرفس ۲ ساقه، گوشت ماهیچه ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، زعفران چند پر، روغن ۳ قاشق سوپخوری، آبلیمو ۶ تا ۸ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را خوب شسته و یک اندازه قسمت می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن خوب تفت می‌دهیم، فلفل و ادویه لازم را به آن زده و گوشت را به آن می‌افزائیم و بعد از آنکه گوشت خوب تفت خورد ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم آرام بجوشد و گوشت بپزد.

بعد ساقه‌های سفت کرفس را با برگهای سبز آن جدا می‌کنیم و کنار می‌گذاریم و ساقه‌های ترد کرفس را بطور ۲ سانتیمتر خرد می‌کنیم و با روغن سرخ می‌کنیم، سپس سبزیهای سرخ کرده را به گوشت افزوده می‌گذاریم همه با هم بپزد ولی توجه داشته باشید که سبزیها نباید در خورش له شود. نمک و چند پر زعفران و آبلیمو را در همین‌جا

اضافه کرده و درب قابلمه را می‌گذاریم تا آهسته بجوشد و جا بیفتد.

اگر دوست داشتید که این کار نیز بهتر است همراه با ساقه‌های کرفس نعناع و جعفری نیز به خورش اضافه کنید. البته نعناع و جعفری را باید خوب شسته و یکدست خرد کنید و همراه با سبزیجات سرخ کرده و داخل خورش بریزید. تغییر دیگری نیز میتوانید بدهید که به جای استفاده از زعفران از رب گوجه‌فرنگ یاستفاده کنید. ولی در نظر داشته باشید که اگر نعناع و جعفری استفاده می‌کنید احتیاج به خوش عطر کردن به وسیله زعفران یا خوش‌رنگ کردن به وسیله رب گوجه‌فرنگی ندارید. ولی آبلیمو پای ثابت این خورش است.

خورش ریواس

مواد مورد نیاز: ریواس ۱ کیلو، گوشت ماهیچه ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، زعفران چند پر، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را خوب شسته و یک اندازه قسمت می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن خوب تفت می‌دهیم، فلفل و ادویه لازم را به آن زده و گوشت را به آن می‌افزائیم و بعد از آنکه گوشت خوب تفت خورد ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم آرام بجوشد و گوشت بپزد.

بعد از اینکه گوشت کاملاً پخت پوست ریواس را می‌گیریم و به طول ۲ سانتیمتر می‌بریم و بدون اینکه آن را در روغن سرخ کنیم به گوشت می‌افزائیم. به علت وجود ترشی در ریواس دیگر خورش ما احتیاج به آبلیمو یا آبغوره ندارد مگر آنکه خودتان دوست داشته باشید که خورش را ترش‌تر سرو کنید. توجه شود که زمان پخت ریواس خیلی کم است لذا پس از مدت کوتاهی خورش شما آماده است. اگر تمایل داشته باشید خورش ریواس را نیز مانند خورش کرفس تهیه کنید یعنی به آن سبزیجاتی مانند نعناع و جعفری نیز اضافه کنید.

تاس کباب

مواد مورد نیاز: گوشت سردست ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۴۰۰ گرم، پیاز ۱ کیلوگرم، به

۴۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، آلو بخارا ۲۵۰ گرم، روغن به اندازه لازم، گرد غوره ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: آلو را شسته و در کاسه‌ای خیس می‌کنیم. پیازها را پوست گرفته و حلقه حلقه می‌کنیم. پوست به را نیز خیلی ظریف گرفته و مانند پیازها حلقه حلقه می‌بریم، گوشت را نیز شسته یکدست خرد کرده و کنار می‌گذاریم.

قابلمه‌ای که گنجایش تمام این مواد را داشته باشد آماده می‌کنیم و به اندازه کافی روغن ته آن می‌ریزیم. مواد باید ردیف ردیف چیده شود به این صورت که تقریباً دو ردیف پیاز ته قابلمه بگذارید، گوشت را روی آن قرار داده و سطح را پر کنید، تعدادی از آلوها را روی گوشت قرار داده، یک ردیف به می‌چینیم و دوباره یک لایه گوشت و سپس سیب‌زمینی را می‌گذاریم و دوباره پیاز و به این ترتیب مواد را ردیف ردیف روی هم می‌چینیم تا تمام مواد تماماً در قابلمه به طور ردیفی جا گیرد.

اگر تکه‌های چربی نیز در آن قرار دهید این خورش را خوشمزه‌تر می‌کند. سپس ۲ قاشق سوپخوری رب گوجه‌فرنگی را در ۳ لیوان آب مخلوط کرده و گرد غوره، نمک، فلفل، ادویه را نیز با آن مخلوط می‌کنیم و روی تمام مواد می‌ریزیم، بهتر است ما بین گوشت‌ها نیز کمی ادویه اضافه کنید. سپس اجاق را با آتش ملایم آماده کردره و قابلمه را روی آن بگذارید تا به آرامی همهٔ مواد خصوصاً گوشت کاملاً پخته شود. باید توجه شود که آب تاس کباب در آخر باید خیلی کم باشد و موقع خارج کردن مواد بهتر است از کفگیر پهنی استفاده کرد و مواد را آرام خارج کنید چرا که سریعاً له و خراب می‌شود.

خورش آلو اسفناج

مواد مورد نیاز: گوشت ماهیچه ۳۰۰ گرم، اسفناج ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تره ۳۰۰ گرم، آبغوره یا آبلیمو به مقدار لازم، آلو ۲۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را خرد کرده و تمیز می‌شوئیم. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نموده و گوشت را در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم، سپس سه لیوان آب به آن اضافه کرده و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد. از

سبزیجات که قبلاً پاک کرده و شسته‌ایم، تره‌ها را جداگانه خرد می‌کنیم. اسفناج را بعد از تمیز کردن کمی درشت‌تر خرد می‌کنیم، آنگاه تره و اسفناج را با روغن کمی سرخ می‌کنیم، طوری که آب آن کشیده شود.

آلوها را که از قبل تمیز شسته‌ایم و اگر آلو بخارا بود قبل از پختن خیس می‌کنیم همراه با سبزیجات به خورش اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش چند جوش بخورد و به روغن بیفتد و پس از آنکه سبزیجات پخت و غذا کاملاً جا افتاد آن را در ظرف می‌کشیم. البته می‌توانید آلو را نیز در این غذا نریزید و جای آن آبغوره یا آبلیمو بیشتری اضافه کنید. همچنین اگر دوست ندارید می‌توانید به آن تره اضافه نکنید و به جای آن مقدار اسفناج را دو برابر کنید. در هر صورت اسفناج را نباید زیاد پخت تا له شود چون خواص خوب خود را از دست خواهد داد.



آبگوشت‌ها

آبگوشت یکی از لذیذترین غذاهای سنتی ایران است که قدمت تاریخی دارد. مردم ایرانی این غذای متداول را با تنوع گوناگون در هر شهری پخته و برای پذیرایی از میهمانان خود بکار می‌بردند. موادی هم که در آن بکار می‌رود سرشار از پروتئین و ویتامین‌ها می‌باشد بعلاوه چون تمام مواد در آب پخته می‌شود، خواص غذایی وارد آب آن شده و خواص خود را کمتر از دست می‌دهد و بسیار مقوی می‌باشد.
هنگام پخت گوشت کف روی آن را بگیرید، کف گرفتن به این صورت است که گوشت پس از جوش آمدن کف چرک‌آلودی از خود خارج می‌کند. که در اطراف قابلمه دیده می‌شود و آنرا با قاشق گرفته دور می‌ریزید.

برای تهیهٔ آبگوشت باید دقت شود که بهترین گوشت در مرحله اول گوشت سرسینه می‌باشد چرا که به اندازه کافی چربی در خود دارد و باعث خوش طعم شدن غذا می‌گردد. اگر گوشت بدون چربی مثلاً گوشت راسته یا رانها یا گوشت گردن را استفاده می‌کنید باید مقداری دنبه یا چربی نیز به آب آن اضافه کنید تا خوشمزه‌تر گردد. باید اضافه کنم که گوشت راسته بخاطر تردی زودتر می‌پزد ولی بهتر است از گوشتی استفاده شود که در آن استخوان نیز وجود داشته باشد به این وسیله مقدار زیادی کلسیم و املاح معدنی نیز به غذا اضافه می‌شود.

آبگوشت ساده

مواد مورد نیاز: گوشت سرسینه ۵۰۰گرم، (در صورتیکه گوشت بدون چربی باشد مقداری دنبه به آن اضافه می‌کنیم)، سیب‌زمینی ۳۰۰ گرم، نخود و لوبیا از هر کدام ۱۰۰ گرم، ادویه و نمک به مقدار لازم، پیاز درشت ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد بزرگ (می‌توانید از رب‌گوجه نیز استفاده کنید).

طرز تهیه: نخود و لوبیا را پاک کرده و شسته روی اجاق با مقداری آب سرد بار می‌گذاریم سپس گوشت را که قبلاً تمیز شسته و قطعه قطعه کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم در صورتی که دنبه بخواهیم به غذا اضافه کنیم آن را هم به اندازهٔ تکه‌های گوشت بریده و به غذا اضافه می‌کنیم. پیاز را پوست گرفته بدون آنکه آن را خرد کنیم یا فقط به چهار قسمت تقسیم کرده در قابلمه می‌گذاریم. نمک و فلفل و ادویه را نیز به غذا افزوده و آتش قابلمه را تند می‌کنیم تا به جوش بیفتد بعد از آنکه شروع به جوشیدن کرد زیر آن را ملایم کرده تا به آرامی بپزد پختن آن بسته به نوع گوشت، دو تا چهار ساعت طول می‌کشد. بعد از آن گوجه‌فرنگیها را خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم و در آخر نمک و ادویه آن را میزان می‌کنیم، در صورت تمایل می‌توانید به آن مقداری فلفل سیاه نیز اضافه کنید تا غذا خوش‌طعم‌تر بشود. بعد از آنکه گوشت پخت سیب‌زمینی‌ها را خوب شسته و بدون آنکه پوست بگیریم (تا خواص خوب خود را که در زیر پوست آن نهفته است از دست ندهد) به غذا اضافه می‌کنیم. وقتی همهٔ مواد غذا پخته شد آبگوشت ما حاضر است باید توجه داشت که این غذا آبدار است نباید آب آن از حد کمتر باشد. اگر می‌خواهید این غذا مقوی‌تر و بیشتر باب طبع خانواده گردد بهتر است با نان سنگگ (که آرد آن مقوی‌تراست) مقداری ریحان و جعفری و نعنا و یا هر سبزی که دوست دارید (برای افزودن ویتامینها و املاح) بعنوان تزئین غذا و مقداری هم ترشی (برای آسان شدن هضم آن چون چربی مخلوط در غذا باعث سنگین شدن و دیر هضم بودن آن می‌شود) استفاده کنید. باید توجه داشت که قبل از کشیدن این غذا بهتر است که دنبه‌های پخته شده را کوبید و به گوشت آن اضافه کرده تا خوش طعم‌تر گردد.

نوع دیگر آبگوشت

قبلاً گفتیم که آبگوشت یکی از غذاهای سنتی ایران است و باید بگویم که در قدیم برای لذیذتر شدن این غذا مواداولیه را در دیزی‌های کوچک بار گذاشته و همه را در یکجا قرار داده و مانند تنور در آن را بسته و حرارت می‌دادند به این ترتیب نوعی آبگوشت سنتی درست می‌کردند.

می‌توان برای تنوع در آبگوشت آن را با نخود تنها یا نخود و لوبیا و یا انواع لوبیا بار

گذاشت و تهیه کرد. ولی بهتر است بنشن آن را از شب قبل خیس کرده و با همان آب روز بعد پخت تا خواص خود را از دست ندهد.

آبگوشت بزباش

مواد مورد نیاز: گوشت گردن و دنبه ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سبزیجات (تره، جعفری، شنبلیله) ۲۵۰ گرم، لوبیا چشم بلبلی یا لوبیا قرمز ۱۰۰ گرم، روغن ۳ قاشق غذاخوری، لیموعمانی ۳ عدد ، سیب‌زمینی ۲ عدد، فلفل، نمک، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده خوب بشوئید و با ۲ عدد پیاز پوست گرفته و چهار قاچ و آب بگذارید بجوشد. جوش که آمد کف رویش را گرفته، نمک و فلفل و ادویه را به آن بزنید. لوبیاها را خوب پاک کرده و در آبگوشت بریزید. یک ساعت قبل از آنکه آبگوشت جا بیفتد سبزی‌اش را که پاک کرده، شسته ریز خُرد کنید، (می‌توانید از سبزی خشک نیز استفاده کنید) و در داخل آبگوشت بریزید. لیموعمانی یا گرد غوره را به آن اضافه کنید. آبگوشت بزباش باید چرب باشد، که بتوان نصف دنبه‌اش را در آب آن و بقیه را در کوبیده آن بکوبید.

آبگوشت چهارمغز

مواد مورد نیاز: گوشت راسته ۵۰۰ گرم، آجیل (فندق، پسته، بادام، گردو) ۱ فنجان، لیموعمانی ۲ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده بشوئید و با ۳ لیوان آب، یک عدد پیاز و نمک و فلفل و ادویه بگذارید بپزد. وقتی شروع به جوشیدن کرد آجیل را تمیز کرده و از پوست خارجی جدا کنید و در آبگوشت بریزید و بگذارید همهٔ مواد خوب با هم بپزد. وقتی آجیل در آن چربی پس داد و گوشت کاملاً پخت سیب‌زمینی را شسته به آن اضافه می‌کنیم. لیمو عمانی را نیز سوراخ کرده در این لحظه اضافه می‌کنیم. گوجه‌فرنگی را پوست گرفته رنده می‌کنیم و آب آن را یک ربع قبل از آنکه آبگوشت را برداریم، اضافه می‌کنیم. این آبگوشت بسیار خوش طعم و پرخاصیت است، اگر آجیل در دسترس داشتید حتماً آن را

به آبگوشت اضافه کنید.

آبگوشت لپه

مواد مورد نیاز: گوشت آبگوشتی شامل ماهیچه و دنبه ۵۰۰ گرم لپه ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد متوسط، سیب‌زمینی ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، فلفل، ادویه و نمک به مقدار لازم دارچین کمی، لیموعمانی ۲ عدد.

طرز تهیه: گوشت و دنبه را شسته همراه پیاز خرد کرده بپزید، وقتی گوشت نیم‌پز شد لپه‌ها را پاک کرده به آن اضافه کنید. نمک و فلفل و ادویه و دارچین را به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی را تمیز شسته و بدون آنکه پوستش را بگیرید داخل آبگوشت بیاندازید. سپس لیموعمانی‌ها را سوراخ کرده در آبگوشت بریزید. گوجه‌فرنگی را نیز خرد کرده داخل آن ریخته درب قابلمه را بگذارید تا همهٔ مواد خوب پخته شود. بهترین راه تهیه این آبگوشت روش سنتی یعنی بار گذاشتن در دیزی است و وقتی آبگوشت را در ظرف کشیدید اول دنبه‌های آن را کوبیده و گوشت لپه را هم به طور جداگانه له کنید و سپس در بشقاب کشیده و روی آن را دنبهٔ کوبیده شده و کمی دارچین بریزید و بهتر است آن را با سبزیجاتی مانند ریحان و نعنا و ماست و پیاز میل نمائید.

آبگوشت مرغ

مواد موردنیاز: مرغ ۱ عدد، پیاز ۲ عدد، لپه ۱۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۱ عدد، گوجه‌فرنگی ۳ عدد، دارچین، نمک به مقدار لازم.

طرز تهیه: ۲ پیاز را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، سپس مقداری نمک و فلفل و ادویه و دارچین به آن اضافه می‌کنیم. مرغ را تمیز کرده و تکه تکه می‌کنیم و شسته و در پیاز تفت می‌دهیم وقتی خوب مرغ را تفت دادیم ۳ گوجه‌فرنگی را نیز در آن خرد کرده و با مرغ مجدداً تفت می‌دهیم، می‌توانید به جای گوجه از رب استفاده نمائید و پس از آنکه گوجه نیز در مرغ خوب پخته شد ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده (در صورتی که این مقدار در طول پخت کم بود حتماً به آن آب اضافه کنید) و حرارت شعله را بالا می‌بریم. ۱۰۰ گرم لپه را تمیز کرده و شسته و به آن اضافه می‌کنیم. وقتی آبگوشت شروع به جوشیدن

کرد شعله را کمی پایین آورده و سیب‌زمینی را در آن خرد می‌کنیم. بعد از پخت همهٔ مواد از روی اجاق بردارید.

آبگوشت سبزیجات

مواد مورد نیاز: نعناع و جعفری ۴۰۰ گرم، لوبیا قرمز ۱۰۰ گرم، لیموعمانی ۲ عدد، پیاز ۲ عدد، گوشت آبگوشتی پر چربی ۵۰۰ گرم، گوجه سبز ۱۰۰ گرم، فلفل، نمک، ادویه به مقدار لازم، دارچین کمی.

طرز تهیه: گوشت را شسته با پیاز و لوبیا قرمز بار بکنید. گوشت که نیمه‌پز شد نعناع جعفری‌اش را که پاک کرده شسته ریز خُرد کرده‌اید ریخته، گوجه سبز را نیز که قبلاً باید پخته هسته‌اش را گرفته باشید با فلفل و نمک و ادویه داخل آبگوشت بریزید. این آبگوشت از جهت سبزی و گوجه‌اش باید گوشتش پر چربی‌تر باشد در غیر اینصورت چندان لذیذ نمی‌شود و شرط خوش طعم شدنش هم وجود دنبه آن است، لذا نصف دنبهٔ آن را در آبش کوبیده، نصفش را با گوشتش بکوبید. این آبگوشت را با ریحان میل نمائید.

آبگوشت کشک و بادمجان

مواد مورد نیاز: گوشت مخصوص آبگوشت ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، کشک ۱ لیوان، عدس ۱۰۰ گرم، بادمجان ۴ عدد، فلفل، نمک و ادویه به اندازه کافی

طرز تهیه: گوشت چربی دار را قطعه قطعه کرده و با ۲ عدد پیاز و ۲ لیوان آب بگذارید بپزد. وقتی گوشت نیم‌پز شد، عدسش را پاک کرده، شسته و داخل آن بریزید. بادمجانها را نیز که پوست کنده خرد کنید و به آن بیافزائید. فلفل و ادویه و نمک ریخته را افزوده و درب آن را بگذارید تا مواد در آن خوب بپزد. بعد از آنکه همهٔ مواد خوب پخته شد، دنبه‌ها را خارج کرده با کمی فلفل بکوبید و داخل ظرف آبگوشت برگردانید. کشک را که قبلاً سائیده و غلیظ است در ظرف آبگوشت می‌ریزیم تا آب آن سفیدرنگ شود. این آبگوشت را می‌توانید با فلفل سیاه و سبزیجات و پیاز میل نمائید.

آبگوشت برنج

مواد مورد نیاز: گوشت سرسینه و دنبه ۵۰۰ گرم، برنج ۱ لیوان، نخود ۱۵۰ گرم، زیره ۱ قاشق چایخوری، پیاز ۲ عدد، فلفل، نمک، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را خوب شسته و با پیاز و آب بپزید. طبق دستور کف روی آن را بگیرید. نمک و فلفل و ادویه و زیره آن را اضافه کنید. نخود را تمیز کرده داخل بریزید، گوشت که نیم‌پز شد برنجش را که قبلاً پاک کرده‌اید، شسته داخل آبگوشت بریزید. این آبگوشت مانند سایر آبگوشت‌ها طعم و مزه‌اش به خوب پخته شدنش بسته است که با مدارا پخته بشود و ضمناً هر چه گوشتش بیشتر کوبیده شود خوشمزه‌تر می‌شود و آن را با ترشی و ماست میل کنید.

آبگوشت کلم قمری

مواد مورد نیاز: گوشت سینه و دنبه ۵۰۰ گرم، نخود و لوبیا چیتی ۱۵۰ گرم، کلم قمری ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، پیاز متوسط ۲ عدد ، لیمو عمانی ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه و دارچین به اندازه لازم.

طرز تهیه: نخود لوبیای پاک کرده خیس کنید. گوشت را مانند سایر آبگوشتها با پیاز و آب بار بگذارید. به آن نمک و فلفل و ادویه زده و شعله را زیاد کنید تا آب آن بجوش آید. پس آنکه آب بجوش آمد نخود و لوبیای خیس کرده را به آن اضافه کنید.

گوشت که نیمه پز شد، کلم قمری را پوست گرفته به تکه‌های درشت‌تر خرد بکنید و بریزید و از این پس درِ دیزی یا قابلمه را باز گذارید، و این برای آن است که بوی کلم قمری دور بشود. نیم ساعت به برداشتن سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و لیموعمانی آن را بریزید. موقع کشیدن نصف دنبه را برای آبگوشت کوبیده نصف دنبه را برای کوبیدن داخل گوشت بگذارید، که به این صورت گوشت کوبیده هم لذیذ می‌شود، اگر چه هر آبگوشتی که مقداری دنبه و چربی در گوشتش کوبیده بشود گوشت کوبیده‌اش را خوشمزه‌تر می‌کند، مخصوصاً اگر وقتی دنبهٔ آبگوشت زیاد بوده اضافه‌اش را می‌توانید در گوشت کوبیده‌اش صرف کنید. چاشنی این آبگوشت گرد لیموعمانی یا گرد غوره است که با کمی دارچین وقتی نان را در آبش ترید کردید روی آن و پس از کوبیدن

گوشت روی گوشت کوبیده‌اش می‌پاشید. این آبگوشت را با سبزی و پیاز مصرف کنید. در صورت نپاشیدن گرد لیمو یا گرد غوره با ماست و سبزی آن را میل کنید.

آبگوشت سیب

مواد مورد نیاز: گوشت سرسینه و دنبه ۵۰۰ گرم، سیب‌ترش ۴ عدد، گوجه برغانی ۷۵ گرم، لپه و لوبیا چیتی ۱ فنجان، پیاز ۲ عدد، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت و چربی را مانند سایر آبگوشت‌ها با پیاز بار کرده کفش را بگیرید. لوبیایش را پاک کرده، شسته بریزید و یک ساعت به برداشتن، سیب آنرا همراه گوجه برغانی و قند و سرکه و فلفل زردچوبه و نمک بریزید. برای هر ۵۰۰ گرم گوشت ۱۰۰ تا ۱۲۵ گرم لوبیا و چهار سیب درختی که پوست و دانه‌های داخلش را باید بگیرید و ۷۵ گرم گوجه برغانی لازم است. به جای گوجه برغانی می‌توان از قیسی استفاده کرد، یا سرکه و قند برای چاشنی سیب اکتفا استفاده کنید. این آبگوشت را با سبزی و پیاز میل کنید.

آبگوشت میوه

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، نخود و لوبیا ۱۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را مانند سایر آبگوشتها با و آب پیاز بگذارید بپزد، کفش را بگیرید و به آن نمک و فلفل و ادویه لازم را اضافه کنید. پس از پختن گوشت، سیب‌ها را پوست گرفته آلبالو را هسته کرده در آن بریزید. موقع کشیدن غذا قدری نعناء داغ داخل نموده سر سفره ببرید.

آبگوشت به

مواد مورد نیاز: گوشت سرسینه و دنبه ۵۰۰، به ۱ عدد، نخود و لپه ۱۵۰ گرم، سرکه ۵ قاشق سوپخوری، پودر قند ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه کافی.

طرز تهیه: تهیه این آبگوشت همانند آبگوشت سیب می‌باشد، ولی به جای سیب باید به و

بجای سرکه، قند یا سرکه شیره استفاده می‌کنید، در صورت نبودن سرکه شیره می‌توانید از سرکه و قند استفاده بکنید. ترش و شیرینی این دو آبگوشت بسته به میل و رغبت شما دارد که قبل از کشیدن آن را چشیده اندازه بکنید. پاشیدن مختصری دارچین روی آبگوشت و گوشت کوبیدهٔ این غذا به طعم و مزه و قوت آن اضافه می‌کند. این آبگوشت را نیز با سبزی و پیاز می‌خورید. اگر این دو آبگوشت را با قیسی و گوجه برغانی یا آلو و سرکه قند بپزید خواص بیشتری را به بدن خود رسانده‌اید.

آبگوشت گندم

مواد مورد نیاز: گوشت دم سینه گوسفند ۵۰۰ گرم، بلغور گندم ۱۵۰ گرم، لوبیا سفید ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب‌زمینی ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، فلفل و نمک و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه کرده و بشوئید و با آب روی اجاق بگذارید تا بپزد. پیاز را پاک کرده و چهار قسمت کنید و در دیگ بیاندازید. نخود، لوبیا، گندم را پاک کرده و بشوئید و به آبگوشت اضافه کنید. فلفل زردچوبه، نمکش را به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. وقتی گوشت و سایر مواد کاملاً پخت سیب‌زمینی را بریزید. رب گوجه‌فرنگی را نیز در کمی آب حل کرده به آبگوشت اضافه کنید. سعی شود این آبگوشت در مدت طولانی و با حرارت کم و ملایم بپزید چرا که لذیذتر می‌شود، اگر چه هر نوع آبگوشت باید با طول مدت و در دیزی یا قابلمه و با آتش ملایم پخته بشود. برای تسهیل در هضم آن می‌توانید از ترشی، پیاز یا سبزی استفاده کنید.

آبگوشت سیر

مواد مورد نیاز: گوشت سرسینه ۵۰۰ گرم، نخود و لوبیا ۱۵۰ گرم، برنج ۷۵ گرم، گندم پوست کنده ۷۵ گرم، سیر ۱ بوته، پیاز ۳ عدد ، فلفل، نمک، ادویه و دارچین به اندازه لازم

طرز تهیه: گوشت را همراه با نخود لوبیا و گندم و سیر و پیاز را با هم ریخته همراه با آب بگذارید بپزد، گوشت که نیمه‌پز شد برنج را با فلفل و نمک بریزید این آبگوشت برای کسانی که طبیعتی سرد دارند بسیار مناسب است، (وجود دارچین و سیر باعث گرفتن

سردی می‌شود) اما باید سیر و پیاز را با هم بریزید. این آبگوشت را با سیر ترشی یا ترشی می‌خورید. فراموش نشود که پس از خوردن این آبگوشت و برای رفع بوی نامطبوع سیر از دهان مقداری جعفری را در دهان خود بجوید.

آبگوشت بختیاری

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، برنج خرده ۱۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، نخودچی ۵۰ گرم، آلو ۵۰ گرم، هلو ۱ عدد، کشمش ۵۰ گرم، مغز گردو یا مغز بادام ۱۰۰ گرم، لواشک یا رب انار ۱ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ ۲ عدد، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: همانند تهیه شامی، گوشت را چرخ کنید پیاز را درون آن رنده کنید و با نخودچی کوبیده و دو تخم‌مرغ مخلوط کرده و نمک و فلفل به آن زده ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. سپس بصورت کوفته در آورده سرخش کنید بعد پیاز دیگری را سرخ کرده کشمش را روی آن بریزید، چاشنی آن یعنی لواشک و یا رب انار را به آن اضافه کنید. کمی نمک و فلفل زده و ۲ لیوان آب روی آن بریزید. لپه و برنج را در آن بریزید. میوه‌های خشک را شسته و آماده نگه بدارید. کوفته‌ها را در دیگ بیندازید تا بجوشد. نعناع داغ و مغز گردو کوبیده را حاضر کرده آن را آخر سر روی آبگوشت بریزید.

آبگوشت بادمجان

مواد مورد نیاز: گوشت ماهیچه با استخوان ۷۵۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، بادمجان ۳ عدد، روغن ۱۰۰ گرم، غوره ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، سیب‌زمینی ۲ عدد، نمک و فلفل به مقدار کافی، زردچوبه در صورت تمایل.

طرز تهیه: گوشت و پیاز خرد کرده و آب را مانند سایر آبگوشتها با حرارت ملایم می‌گذاریم نیم‌پز شود. بعد لپه را می‌شوئیم و اضافه می‌نمائیم تا لپه و گوشت کاملاً بپزند بادنجانها را پوست می‌گیریم حلقه حلقه می‌بریم کمی نمک می‌زنیم و با روغن در حرارت ملایم در تابه‌ای سرخ می‌کنیم و سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم تکه تکه کرده و با غوره و بادنجان داخل گوشت می‌ریزیم سیب‌زمینی که پخته شد رب گوجه‌فرنگی را به اندازه

کافی همراه با نمک و کمی ادویه در آبگوشت می‌ریزیم و بعد از چند جوش آبگوشت را در ظرف می‌کشیم.

آبگوشت فوری بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز رنده شده ۳ عدد، سیب زمینی ۱ عدد، غوره ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: این آبگوشت بدین صورت تهیه می‌شود که ابتدا گوشت را چرخ کرده و با ۲ عدد پیاز رنده کرده مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بماند. بادمجانها را حلقه حلقه کرده در روغن سرخ می‌کنیم. یک عدد پیاز را تفت را تفت داده رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده و ۲ لیوان آب روی آن می‌ریزیم. گوشت را پس از این مدت به صورت کوفته‌های ریز درآورده و در آن می‌ریزیم. سیب‌زمینی را نیز خرد کرده همراه با بادمجانهای سرخ کرده به آبگوشت اضافه می‌کنیم و در آخر غوره را اضافه می‌کنیم. وقتی همه پخته شد آن را از روی اجاق برمی‌داریم.

آبگوشت گوجه‌فرنگی

مواد مورد لازم: گوشت سرسینه ۵۰۰ گرم، گوجه ۴ عدد، پیاز ۱ عدد، سیب‌زمینی ۱ عدد، لیموعمانی ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: این آبگوشت نیز مانند آبگوشت ساده تهیه می‌شود. پس از پختن همه اجزا گوجه‌فرنگی را در ظرفی از آبجوش انداخته پس از ۵ دقیقه پوست آنرا کنده از وسط دو نیمه کرده دانه‌هایش را در ظرفی گرفته و گوجه را در آبگوشت بریزید. پس از پختن گوشت و اجزاء را کوبیده گوشت کوبیده مطبوعی تهیه می‌شود و آبگوشت را در کاسه ریخته سر سفره ببرید. برای معطر کردن آن نیز می‌توانید از پودر غوره یا لیموعمانی استفاده کنید.

آبگوشت سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: گوشت همراه با دنبه ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۵ عدد، پیاز ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد یا رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، لیموعمانی ۱ عدد، دارچین مقداری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت و چربی را با کمی نمک و ۲ لیوان آب بپزید. ۵ عدد سیب‌زمینی را نیز جداگانه پخته پوست بگیرید و بکوبید. پیاز خرد کرده را با کمی روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه بزنید و سپس سیب‌زمینی‌ها را با آن مخلوط کنید و کنار بگذارید. گوشت وقتی کاملاً پخته شد یک عدد لیموعمانی یا پودر غوره را به آن اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی بزنید و بگذارید چند جوش بخورد. وقتی رب گوجه‌فرنگی نیز در آن پخته شد سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه کرده و پس از یکی دوجوش از روی اجاق بردارید، رروی آن کمی دارچین و فلفل سیاه اضافه کرده و میل نمائید.

آبگوشت به سبک اسپانیا

مواد مورد نیاز: گوشت سردست ۵۰۰ گرم، لوبیا قرمز ۱۰۰ گرم، روغن زیتون ۱ فنجان، پیاز ۴ عدد، پودر سیر ۱ قاشق چایخوری، سیر چند پر، سیب‌زمینی ۲ عدد، نمک، ادویه شامل (فلفل قرمز، فلفل سیاه، دارچین، زردچوبه، میخک) به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را دو ساعت قبل از بار گذاشتن در روغن زیتون، پودر سیر و یک عدد پیاز رنده شده قرار دهید و در جای خنک نگهدارید. پس از این مدت بقیه پیازها را خرد کرده و مقداری سیر را ریز کرده با ۲ لیوان آب گوشت می‌گذاریم بپزد. لوبیا را پاک کرده شسته و به آبگوشت اضافه می‌کنیم. پس از آنکه لوبیا نیم‌پز شد سیب‌زمینی را خرد کرده به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. گوشت را که در این مدت در روغن خوابانده‌ایم خارج کرده و در آبگوشت می‌ریزیم. پس از آنکه همهٔ مواد پخت آن را همراه با سبزیجات تازه برای سرو آماده می‌کنیم.

آبگوشت به سبک ایتالیا

مواد مورد نیاز: پیاز ۲ عدد، گوشت بره ۵۰۰ گرم، نخودسبز ۱۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۲

عدد، روغن زیتون ۱ فنجان، سیر چند پر، ماکارونی ۱۰۰ گرم، پنیر چرب رنده شده ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را دو ساعت قبل از آماده ساختن آبگوشت در روغن زیتون و یک پیاز رنده شده بخوابانید بعد در دیگ بگذارید همراه با ۲ لیوان استخوان و کمی آب جوشیده بمدت یکساعت بپزید. بعد از این مدت پیاز خرد شده، سیر، سیب‌زمینی خرد شده، را هم در دیگ به بقیه مواد اضافه کنید. وقتی از پخت مواد اطمینان حاصل کردید، نخود را به آبگوشت اضافه کنید. وقتی همهٔ مواد پخت آن را برای سرو آماده کنید. پنیر رنده شده را روی نان تست بگذارید و در فر قرار دهید تا برشته شود، حدود دو سه دقیقه بعد نان تست‌ها را جداگانه سر میز ببرید تا همراه آبگوشت ایتالیائی نوش جان کنید.

آبگوشت به سبک ترکیه

مواد مورد نیاز: گوشت بره ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، کره ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، آب استخوان ۲ لیوان، دارچین، نمک، فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را با کره و دو عدد پیاز چند دقیقه‌ای در دیگ سرخ کرده بعد ۲ لیوان آب استخوان روی آن بریزید و بپزید. بعد از آنکه گوشت نیم‌پز شد، نمک و فلفل و دارچین و ادویه را اضافه کنید. در آخرین لحظات طبخ گوجه‌فرنگیهای پوست کنده را هم در دیگ بریزید تا بپزند، اگر دوست داشتید می‌توانید چند پر سیر نیز به آن اضافه کنید. خوردن این آبگوشت را با ماست و سبزی فراموش نکنید.

آبگوشت قرمه

مواد مورد نیاز: گوشت راسته ۵۰۰ گرم، روغن یک قاشق سوپخوری، پیاز یک عدد، سبزی (تره، جعفری و شنبلیله) یک لیوان، لپه ۷۵ گرم، لیموعمانی ۲ عدد.

طرز تهیه: گوشت را خرد کنید با پیاز خرد شده در روغن تفت دهید، همین که طلائی رنگ شد ۲ لیوان آب یا آب استخوان همراه با لپه داخل آبگوشت بریزید. وقتی که لپه و گوشت پخته شد، سبزیجات را به آن اضافه کنید و لیموعمانی خرد شده را هم به آن اضافه کنید. همهٔ مواد که پخته شد آن را از روی اجاق بردارید.

آبگوشت خشکبار

مواد مورد نیاز: گوشت ۵۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، آب غوره یا پودر غوره ۱ قاشق سوپخوری، خشکبار (قیسی، برگ هلو، زردآلو، آلبالو، گوجه براغانی، آلو بخارا) ۱ لیوان، نخود و لوبیا ۱۰۰ گرم، چغندر خرد شده ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را شسته و قطعه قطعه کنید، با آب و یک عدد پیاز بپزید. نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید. خشکبار را شسته و در یک کاسه آب بریزید. نخود و لوبیا را به گوشت اضافه کنید و حرارت دهید. پس از چند جوش خشکبار را درون آن ریخته و درب قابلمه را بگذارید. چغندر را تمیز شسته و ریز خرد می‌کنید. وقتی گوشت کاملاً پخته شد چغندر را به آن اضافه کنید. یک ربع قبل از برداشتن آبگوشت قدری آبغوره یا پودر آن را به غذا اضافه کنید.

نوع دیگر آبگوشت خشکبار

مواد مورد نیاز: گوشت دنده ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، خشکبار (برگه، قیسی) یک فنجان، گوجه برغانی ۱۰۰ گرم، نخود ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل باندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت دنده را با پیاز و نخود و فلفل و نمک در مقدار کافی آب ریخته و آن را روی شعله بگذارید وقتی که قدری پخته شد، گوجه برغانی و برگه قیسی را به آن اضافه کنید و بگذارید خوب بپزد. آبگوشت فوق چنانچه به طرز صحیح پخته شود بسیار لذیذ از کار در می‌آید.

آبگوشت لوبیا سفید

مواد لازم: گوشت سردست ۵۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، لوبیای سفید ۱۰۰ گرم، نمک و زردچوبه و دارچین قدری، لیموعمانی ۱ عدد.

طرز تهیه: تهیه این آبگوشت همانند آبگوشت ساده است با این تفاوت که لوبیای سفید در آن اضافه می‌شود و بعلاوه این آبگوشت با سبزیجات معطر بسیار خوش طعم است. گوشت و پیاز و لوبیای سفید و نمک و زردچوبه را در مقداری آب بار کنید. پس از اینکه گوشت پخته شد چربی آن را بطور جداگانه در دارچین بکوبید و سپس آن را مجدداً در

ظرف ریخته و هم بزنید و آنگاه برای مصرف سر سفره بیاورید.

آبگوشت غوره

مواد مورد نیاز: گوشت آبگوشتی پر چربی ۵۰۰ گرم، نخود و لوبیا سفید ۱۰۰ گرم، غوره ۱۰۰ گرم ، سیب‌زمینی ۲ عدد ، پیاز ۲ عدد، آب گوجه‌فرنگی ۱ لیوان، رب ۲ قاشق غذاخوری، فلفل، نمک، ادویه به مقدار لازم.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه نموده همراه با پیاز خرد کرده داخل آب بریزید و روی حرارت اجاق قراردهید. نمک آن را اضافه نموده درب آن را بگذارید. در جوش‌های اولش کف و سیاهی روی آبش را گرفته و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید. نخود و لوبیایش را ریخته آتشش را کمتر کرده به حال خود بگذارید تا بپزد، یک ساعت به برداشتن سیب‌زمینی را شسته با پوست بریزید و دُم غوره‌ها را هم گرفته شسته به آبگوشت بیافزائید. در آخر رب گوجه‌فرنگی یا آب گوجه را درون آن بریزید و پس از پانزده دقیقه قابلمه را از روی اجاق بردارید.



آش‌ها

آش به خاطر وجود حبوبات و سبزیجات سرشار از پروتئین می‌باشد و غذای کاملی محسوب می‌شود. اگر دوست دارید می‌توانید آن را با قلم بپزید تا کلسیم و مواد معدنی و املاح نیز به آن افزوده گردد. این غذا ممکن است برای بعضی از افراد سنگین و ثقیل باشد لذا بهتر است با آب لیمو، آب قوره یا قره‌قورت خورده شود تا در هضم آن شما را یاری نماید. نعناع و سیر و پیاز هم که به عنوان چاشنی به آن اضافه می‌شود در تأمین مواد غذایی کمک زیادی می‌نماید.

آش رشته

مواد مورد نیاز: رشته ۵۰۰ گرم، سبزی آش ۱ کیلو، پیاز ۵ عدد، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) ۵۰۰ گرم، کشک سائیده ۲ لیوان، سیر چند پر، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، نخود و لوبیا و عدس ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: نخود و لوبیا و عدس را تمیز کرده و شسته و با کمی نمک بپزید. وقتی کاملاً پخته شدند (توجه شود که نخود دیرتر و سپس لوبیا و سپس عدس می‌پزد، پس بهتر است به ترتیب آنها را ریخته تا با پختن یکی دیگری له نشود یا می‌توانید به صورت جداگانه آنها را بپزید).

بعد از اینکه حبوبات پخته شدند. سبزیها را که از قبل تمیز کرده، شسته و یکدست خرد کرده‌ایم به آن بیافزائید و کمی ادویه بزنید تا بوی سبزی را بگیرد. وقتی سبزی کاملاً پخته شد، پیاز داغ تهیه کنید و نصف آن را به آش بیافزائید، یک لیوان کشک هم به آن بیافزائید.

رشته را آرام آرام در آش ریخته و هم بزنید تا گلوله نشود. توجه شود که وقتی رشته را می‌ریزید، آش را کمی سفت می‌کند لذا باید آن را به آرامی هم بزنید و سعی کنید

که قبل از افزودن رشته آش ما حالت آبدار باشد. در غیر اینصورت مقداری آب جوشیده داغ به آرامی در آش اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم رشته‌ها هم پخته شود و آرام هم می‌زنیم. سپس از روی آتش برداشته و با کشک و پیازداغ و سیرداغ و نخود و لوبیا و عدس پخته شده (۲۰۰ گرم، تزئین نمائید.

آش جو

مواد مورد نیاز: قلم گاو ۱ عدد، جو پوست گرفته ۵۰۰ گرم، گوشت گردن ۲۵۰ گرم، عدس و لوبیا و نخود ۲۵۰ گرم، سبزی آش ۱ کیلو، کشک سائیده ۱ لیوان، پیاز ۴ عدد، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، فلفل و نمک و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: جو را تمیز کرده و شسته و از یک روز قبل خیس کنید، سپس با قلم گاو و آب بگذارید بجوشد، یک ساعت بعد گوشت گردن را تکه تکه کرده، در آن بیافزائید. نمک و فلفل و ادویه به آن بیافزائید. پس از یک ساعت دیگر عدس و لوبیا و نخود را که قبلاً پاک کرده و شسته اید به آن اضافه نمائید.

سبزی آش را نیز تمیز کرده و شسته و خرد کنید و پس از آنکه گوشت حبوبات پخت به آن بیافزائید. وقتی همهٔ مواد خوب پخت و جا افتاد، نصف کشک سائیده را به آش اضافه کنید. پیاز داغ نیز درست کرده و نصف آن را به آش بیافزائید و بقیه آن را برای تزئین روی غذا نگه‌دارید. نعناع داغ و سیرداغ نیز برای تزئین روی غذا بکار برید.

آش آبغوره

مواد مورد نیاز: برنج خرده ۲۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، سبزی آش ۱ کیلو، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، آبغوره ۱ فنجان، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۵ عدد، نمک، فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: خرده برنج را پاک کرده با لپه و سبزیجات آن که پاک کرده خوب شسته خرد نموده‌اید در قابلمه‌ای در آب ریخته روی آتش گذارید. گوشت را چرخ کرده با پیاز رنده و فلفل و ادویه و نمک چنگ زده کوفته ریزه درست کرده داخل آن بریزید. پیاز داغ، نعناع داغ نیز درست کرده، نصف آن را با نمک و فلفل و ادویه در آش ریخته نصف دیگر را

برای روی آش نگهدارید.

هنگام جوشیدن هر چند دقیقه یک بار آش را هم بزنید که هم ته نگیرد و هم جا بیفتد. دو تا سه ساعت برای پخت این آش وقت لازم است. در آخر آبغور را ریخته مخلوط نموده و بگذارید چند جوش بخورد، پس از روی آتش برداشته و با پیاز و نعناع و سیرداغ روی آن را تزئین نمائید.

آش انار

مواد مورد نیاز: برنج ۲۵۰ گرم، لپه ۲۰۰ گرم، سبزی آش ۱ کیلو، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، آب انار ۱ لیوان، نعناع خشک ۱ قاشق غذاخوری، روغن ۱۵۰ گرم، پیاز ۵ عدد، نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج و لپه را تمیز کرده، بشوئید و با یک عدد پیاز خرد کرده و نمک و فلفل و ادویه بگذارید بپزد. گوشت را با یک عدد پیاز رنده کرده خوب مخلوط کنید و کمی نمک و ادویه زده و خوب هم بزنید و سپس به کوفته‌های ریز تبدیل کنید، داخل آش بریزید تا با بقیه مواد بپزد. وقتی همهٔ مواد پخت سبزی آش را پاک کرده و تمیز شسته و خرد می‌کنیم و به آش می‌افزائیم.

کمی ادویه در اینجا می‌زنیم تا بوی سبزی را بگیرد. وقتی سبزی پخته شد یک لیوان آب انار را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم چند جوش بخورد درب آن را نیز می‌گذاریم. اگر تمایل داشتید مقداری شکر به آن اضافه کنید. وقتی همهٔ مواد جا افتاد از روی آتش برداشته با نعناع و پیاز و سیرداغ تزئین نمائید. به جای کوفته قلقلی می‌توانید در این آش هم کوفته برنجی بیندازید.

آش ساده

مواد مورد نیاز: آرد برنج یا آرد گندم ۱ لیوان، تخم‌مرغ ۶ عدد، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، تره فرنگی ۴ ساقه، پیاز ۴ عدد، آبغوره ۱ فنجان، فلفل، نمک، ادویه، روغن بقدر لازم.

طرز تهیه: تره‌فرنگی را تمیز کرده و ریز و یکدست ساطوری می‌کنیم. سپس با گوشت چرخ کرده، نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده و خوب بهم می‌زنیم و به مدت ۲۰ دقیقه کنار

می‌گذاریم. پس از آن به صورت کوفته‌های ریز درست می‌کنیم. پیاز را خرد کرده با کمی روغن در قابلمه تفت می‌دهیم و نمک و ادویه و زردچوبه می‌زنیم، ۲ لیوان آب جوشیده اضافه کرده و کوفته‌ها را در آن می‌ریزیم تا پخته شوند، وقتی آب به جوش آمد آرد برنج یا آرد گندم را با کمی آب سرد مخلوط می‌کنیم و در قابلمه می‌ریزیم و آتش شعله را پائین می‌آوریم تا همهٔ مواد پخته شود و بوی خامی آرد گرفته شود. وقتی همهٔ مواد پخت تخم‌مرغها را در کاسه‌ای ریخته و خوب می‌زنیم و آرام آرام داخل آش می‌ریزیم. اگر تمایل داشتید همین جا آبغوره را نیز اضافه کنید و با پخت مواد از روی آتش بردارید.

آش گندم

مواد مورد نیاز: گندم دو پوسته ۵۰۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، قلم ۱ عدد، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس ۴۰۰ گرم، سبزی (تره، جعفری، اسفناج) ۱ کیلو، پیاز ۵ عدد، روغن ۱۵۰ گرم، فلفل، زردچوبه، نمک به اندازه لازم، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، آرد ۲ قاشق غذاخوری، سیر ۲ چند پر.

طرز تهیه: قلم را به مدت ۴ تا ۶ ساعت در قابلمه‌ای با آب بگذارید بپزد. بعد از این مدت آب آن را جدا کرده برای تهیه آش آماده کنید. گندم را شسته و تمیز کرده با آب استخوان بگذارید بپزد. برنج و لوبیا و عدس را پاک کرده و به گندم اضافه کنید، نمک و فلفل و ادویه اضافه کرده درب آن را بگذارید تا آب به جوش آید و مواد در آن پخته گردد. وقتی همهٔ مواد کاملاً پخت سبزیها را که از قبل تمیز کرده و شسته و خرد کرده‌ایم به آن می‌افزائیم و حرارت می‌دهیم، پیاز داغ را تهیه کرده و اگر دوست داشتید نصف آن را به غذا می‌افزائیم. و بقیه را پس از آنکه غذا آماده شد، هنگام کشیدن روی آن می‌ریزیم. توجه شود که به علت وجود این گندم این آش لعاب زیادی دارد و از آشهای دیگر سفت‌تر است.

آش آلو

مواد مورد نیاز: آلو تازه ۵۰۰ گرم یا بیشتر و در صورتی که آلوی خشک باشد ۲۵۰ گرم، سبزی (تره، جعفری، نعناع، گشنیز) ۱ کیلو، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، برنج ۲۰۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، نمک و فلفل بقدر کافی.

طرز تهیه: پیاز را خرد می‌کنیم با کمی روغن به حدی سرخ می‌کنیم که طلائی شود بعد با ۴ لیوان آب و لپه که از قبل تمیز نموده‌ایم می‌گذاریم نیم‌پز شود. می‌توانید در این آش به جای گوشت مرغ استفاده نمائید و در صورت مصرف مرغ، باید مرغ را بدقت تمیز کرد و داخل آش انداخت تا مزغ نیز بپزد، بعد برنج را می‌ریزیم بعد از پخته شدن برنج سبزی را خرد می‌کنیم و به آش اضافه می‌کنیم و استخوانهای مرغ را جدا می‌کنیم و بهم می‌زنیم تا آش کاملاً جا بیفتد آنگاه هسته‌های آلو را میگیریم و اضافه می‌نمائیم و به اندازه کافی نمک و فلفل می‌زنیم و در صورتی که آش ترش شود و اگر مایل بودید کمی شکر به آن اضافه می‌کنیم. در این آش اگر گوشت بکار بردیم آنرا کوفته‌ریزه میکنیم و موقع ریختن برنج کوفته را نیز در آش می‌ریزیم. آش را در ظرف می‌کشیم و با بقیه روغن و کمی نعناع خشک نعناع داغ درست می‌کنیم و روی آش میدهیم. در صورتی که آلوی خشک مصرف کردیم آلو را دو تا سه ساعت خیس می‌نمائیم وقتی برنج کمی پخته شد داخل آش می‌ریزیم.

آش کدو حلوایی

مواد مورد نیاز: پیاز ۴ عدد، عدس ۲۰۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، کدو حلوائی ۱ کیلو، آب لیمو به اندازه، شکر به اندازه، نمک به مقدار کافی، نعناع داغ ۳ قاشق سوپخوری، در صورت تمایل گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم برای تهیه کوفته ریزه در این آش.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه اضافه نموده و عدس را با مقداری آب و کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد، بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج هم کاملاً بپزد.

بعد کدو را قطعه قطعه می‌سازیم و پوست می‌کنیم و ریشه‌های داخل کدو را میگیریم و داخل سایر مواد می‌ریزیم و می‌گذریم کدو نیز بپزد، حرارت زیر آش باید ملایم باشد. گاهی آش را بهم میزنیم تا تمام مواد له شود و آش کاملاً جا بیفتد، بعد شکر و آب لیمو را اضافه می‌کنیم (مقدار شکر و آب لیموی این آش به تناسب ذائقهٔ اشخاص کم یا زیاد می‌شود) وقتی آش جا افتاد آن را در ظرف می‌کشیم و روی آن را کمی نعناع داغ میدهیم. اگر مایل بودید با گوشت مقداری کوفته ریزه درست کرده و وقتی حبوبات آن پخت به آن

بیافزائید.

آش کلم قمری

مواد مورد نیاز: کلم قمری ۱ عدد، برنج ۲۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، لپه ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه: گوشت چرخ شده را با کمی نمک و یک عدد پیاز رنده کرده مخلوط و کوفته ریزه درست می‌کنیم. در کمی روغن سرخ می‌نمائیم و مقداری آب می‌ریزیم و لپه را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم گوشت و لپه بپزد. بعد کلم را شسته و خرد می‌کنیم و داخل گوشت میریزیم برنج را نیز می‌شوئیم و با زردچوبه و نمک و فلفل به گوشت اضافه می‌نمائیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و گاهی نیز آش را بهم می‌زنیم تا تمام مواد آش پخته شود و کاملاً جا بیفتد موقع کشیدن کمی نعناع داغ نیز روی آن می‌دهیم.

آش گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۱ کیلو، لوبیا قرمز ۱ لیوان، سبزی آش ۱ کیلو، پیاز ۴ عدد، نعناع داغ ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: لوبیا قرمز را خوب پاک کرده و تمیز شسته و با کمی آب می‌گذاریم بپزد. در قابلمه‌ای پیاز را خرد کرده و با کمی روغن در حرارت تفت می‌دهیم و به آن نمک و فلفل و ادویه زده گوجه‌فرنگیهای رنده شده را داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خوب بپزد. وقتی لوبیاها پخت به گوجه‌فرنگی اضافه می‌کنیم و اگر آب آن کم بود ۲ لیوان آب جوشیده به آن می‌افزائیم. سبزی آش را که قبلاً آماده کرده‌ایم داخل گوجه‌فرنگیها می‌ریزیم و می‌گذاریم خوب بپزد. نصف نعناع داغ و پیاز داغ را داخل آش ریخته و بقیه را برای تزئین روی آن نگه می‌داریم.

آش ماست

مواد مورد نیاز: نخود ۲۰۰ گرم، ماست ۱ کیلو، برنج ۲۵۰ گرم، سبزی (برگ چغندر،

گشنیز، جعفری، تره) ۱ کیلو، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم (البته در صورتی که مایلید در آش گوشت هم باشد).

طرز تهیه: نخود را پاک کرده و با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد، وقتی حالت نیم‌پز پیدا کرد برنج را نیز پاک کرده و شسته و به آن می‌افزائیم. سبزیها را پاک کرده و شسته و یکدست خرد می‌کنیم. وقتی این دو پختند سبزی را داخل آش می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل و ادویه به آن می‌زنیم. آرام هم می‌زنیم تا سبزی نیز پخته شود. وقتی از پخت سبزی اطمینان حاصل کردید، ماست را با ۲ لیوان آب خوب زده و دوغ درست می‌کنیم و به آش می‌افزائیم و پس از چند جوش از روی حرارت برمی‌داریم. موقع کشیدن با نعناع داغ و پیازداغ و سیرداغ تزئین می‌نمائیم.

در صورت تمایل می‌توانید در این آش کوفته ریزه نیز بریزید که اگر دوست داشتید با گوشت کوفته‌های کوچک درست کرده و پس از پخت نخود همراه با برنج به آن بیافزائید تا بپزد و جا بیافتد.

آش ماش

مواد مورد نیاز: ماش ۵۰۰ گرم، برنج ۱۵۰ گرم، سبزی آش (تره، جعفری، شبت، گشنیز) ۱ کیلو، شلغم ۲۵۰ گرم، پیاز ۶ عدد، نمک و فلفل به مقدار کافی.

طرز تهیه: ماش را با ۴ لیوان آب در ظرف مناسبی ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید تا ماشها بپزند و مرتب هم بزنید. تا پوست ماش جدا شود و روی ظرف بیاید در این هنگام پوست‌ها را از روی آب بگیرید. گاهی کمی آب سرد در آن بریزید که پوستهای ماش بهتر جدا شوند. روش دیگر برای گرفتن پوست ماش بدین قرار است که ماش‌ها را بپزید و از آبکش رد کنید.

البته سوراخهای آبکش باید بحدی باشد که مغز ماش از آن رد شود ولی پوست ماش در آبکش بماند. وقتی ماشها آماده شدند، برنج را تمیز کرده شسته و با پیاز تفت داده که به آن نمک و ادویه و فلفل زده‌اید داخل ماش بریزید. حرارت باید کاملاً ملایم باشد و آش را گاهی باید هم زد تا تمام مواد پخته شده و آش جا بیافتد. در همین حین شلغم‌ها را نیز تمیز شسته و اگر ریز بودند درسته و اگر درشت بودند آنها را خرد کرده به آش

بیافزائید. وقتی ماش نیم‌پز شد. سبزیها را نیز که قبلاً آماده کرده‌اید داخل آش بریزید، بگذارید همه باهم بپزد و جا بیافتد. باید دقت کرد پیازها درست بماند و له نشود ممکن است پیاز را جداگانه پخته و وقتی آش آماده شد داخل آن ریخت و بعد از چند جوش آنرا کشید و روی آش را کمی نعناع داغ و پیاز داغ داد.

آش میوه

این آش که با انواع میوه‌ها تهیه می‌شود طعم بسیار مطبوعی دارد، لذا می‌توانید در فصول گرم آن را با میوهٔ تازه و در فصول سرد آن را با خشکبار تهیه نمائید.

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، سبزی آش (تره جعفری نعنا گشنیز برگ چغندر) ۱ کیلو، برنج ۱۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، لوبیای قرمز ۱۰۰ گرم، نخود ۱۰۰ گرم، آلبالو ۲۰۰ گرم، گوجه سبز ۲۰۰ گرم، زردآلو ۲۰۰ گرم، گندم پوست گرفته نصف پیمانه ۱۰۰ گرم - نمک و فلفل به قدر کافی.

طرز تهیه: سبزیها را کاملاً تمیز کردره و شسته و خرد می‌کنیم، پیازها را با کمی روغن خوب تفت داده و نمک و فلفل و ادویه لازم را به آن اضافه می‌کنیم. سپس برنج و لوبیا قرمز را شسته و در آن می‌ریزیم و با کمی آب می‌گذاریم تا بپزد. گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته‌های ریز تهیه کرده به آن می‌افزائیم. گندم را نیز تمیز کرده شسته در آن می‌ریزیم تا مواد ما همه با هم بپزد. وقتی همهٔ مواد پخت سبزیها را به آن بیافزائید، کمی ادویه در اینجا به آن اضافه نمائید تا بوی خام سبزی را بگیرد. پس از چند جوش آلبالوها را که قبلاً هسته گرفته‌ایم همراه با گوجه‌سبز به آن اضافه می‌کنیم. وقتی که این دو هم کاملاً پخت و آش جا افتاد از روی آتش بردارید، در صورت تمایل می‌توانید کمی شکر بزنید و مانند سایر آش‌ها با پیازداغ و نعناع داغ تزئین نمائید.

آش به سبک مازندران

مواد مورد نیاز: سبزی (پیازچه و جعفری) ۱ کیلو، لوبیا چیتی ۲۵۰ گرم، لوبیا سبز ۱۰۰ گرم، چغندر ۲۵۰ گرم، آرد برنج ۲۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، آبغوره به قدر کافی، تخم‌مرغ ۴ عدد، گلپر ۱ قاشق چایخوری، شکر ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به قدر کافی.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده شده مخلوط کنید و خوب هم بزنید، سپس به صورت کوفته‌های ریز آماده کنید. لوبیا چینی را پاک کرده بشوئید و با آب بگذارید بپزد. سپس کوفته‌ها را در آن بریزید، سبزیها را خوب تمیز کرده، بشوئید و خرد کنید. چغندر و لوبیا سبز را نیز خوب تمیز کرده، شسته و خرد کنید و هر دو را به آش اضافه کنید. نمک و فلفل و ادویه و گلپر را نیز به آن اضافه کنید، بگذارید خوب بپزد. وقتی تمام مواد پخت آرد برنج را به آن اضافه کنید. البته وجود آرد برنج فقط برای جا انداختن این آش است و بر حسب شل و سفت بودن آش مقدارش را تغییر دهید. بعد از آن‌که چند جوش زد به تعداد نفرات روی آش تخم‌مرغ می‌شکنیم و می‌گذاریم تا بپزد. پس از آن که سر سفره آورید اگر دوست داشتید به آن شکر اضافه نمائید و روی آن را با نعناع داغ و پیاز داغ تزئین نمائید.

آش لُماج

مواد مورد نیاز: عدس ۱۰۰ گرم، برنج ۱ لیوان، لوبیا (چیتی قرمز، چشم‌بلبلی) ۱ لیوان، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، تخم‌مرغ ۲ عدد، آرد ۲۰۰ گرم، نعناع داغ و پیازداغ ۴ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: این آش مقداری با آشهای دیگر متفاوت است چرا که از لحاظ غلظت بیشتر شبیه سوپ و رشته‌های آن به صورت گرد گرد تهیه می‌شود. عدس و برنج و لوبیا را پاک کرده و خیس می‌کنیم، پیاز را تفت داده، نمک و فلفل و ادویه به آن می‌زنیم و سپس گوجه را خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم.

وقتی خوب تفت خورد حبوبات را داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا بپزد. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده خوب مخلوط می‌کنیم و کوفته‌ای ریز درست می‌کنیم و داخل آن می‌ریزیم تا بپزد.

به آرد کمی نمک و فلفل و ادویه و مخلوط می‌کنیم و ۲ عدد تخم‌مرغ را در آن می‌شکنیم و مخلوط می‌کنیم و آنقدر هم می‌زنیم تا سفت شود در این حین کمی آب نیز به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم و خمیر تهیه می‌کنیم. در هنگام چنگ زدن وقتی دیدیم کاملاً ورز داده‌ایم و دیگر به دست نمی‌چسبد آن را در یک کیسه فریزر کرده و

مدت یکساعت کنار می‌گذاریم، پس از این مدت آن را روی تخته‌ای که از قبل آردی کرده‌ایم گذاشته و با وردنه آرام باز می‌کنیم طوری که قطر آن حدوداً نیم‌سانت باشد و با قالب گرد کوچک آن را جدا کرده و برای آش آماده می‌کنیم. وقتی همهٔ موادپخت رشته‌های آن را که به صورت گرد است به آن اضافه کرده و پس از چند جوش وقتی رشته‌ها هم پخت از روی آتش برداشته با پیازداغ و نعناع داغ و سیر و کشک تزئین می‌نمائیم.

آش بلغور

مواد مورد نیاز: بلغور ۲۵۰ گرم، برنج ۲۵۰ گرم، سبزی (تره، جعفری، اسفناج) ۱ کیلو، لوبیاقرمز ۱۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: بلغور و برنج را در آب خیس کرده و دو ساعت بعد آن را در قابلمه‌ای بگذارید بپزد. لوبیا قرمز را نیز پاک کرده به آن بیافزائید. نمک و فلفل و ادویه زده درب آن را بگذارید تا هر سه خوب پخته شوند. سبزیها را پاک کرده و شسته و یکدست خرد کنید، پس از آنکه مواد آش پخت به آن بیافزائید و هم بزنید. پس از آنکه همهٔ مواد پخت و آش ما جا افتاد مقداری پیاز داغ تهیه کرده همراه با کشک سائیده روی آن بریزید و از روی اجاق بردارید. روی آن را نیز با بقیهٔ پیازداغ و سیرداغ و نعناع داغ تزئین نموده و میل نمائید.

آش محلی

مواد مورد نیاز: اسفناج ۲۵۰ گرم، لبو یا چغندر ۱ عدد، نخود ۱۰۰ گرم، عدس ۱۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپخوری، سرکه شیره ۴ قاشق غذاخوری، نعناع خشک مقداری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، پیاز داغ به اندازه کافی.

طرز تهیه: نخود را بجوشانید و پس از اینکه قدری پخته شد پوستش را بکنید، عدس را جداگانه بپزید و اسفناج خرد شده را در آن ریخته و آرد را با کمی آب مخلوط کرده، آن را با قطعات لبو بپزید سپس عدس نخود و اسفناج را اضافه کنید موقع کشیدن قدری سرکه شیره با نعناع داغ روی آش بریزید. این آش مخصوص یزدیها می‌باشد.

آش دوغ

مواد مورد نیاز: لپه و نخود ۱ لیوان، ماست ۲ لیوان، برنج ۱ لیوان، سبزی (گشنیز، جعفری، تره، برگ چغندر) ۱ کیلو، نعناع داغ ۲ قاشق سوپخوری، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: لپه و نخودو برنج را خوب شسته و بگذارید بپزد، به آن نمک و فلفل و ادویه نیز بزنید. وقتی کاملاً پخت سبزی را پاک کرده و شسته و خوب خرد کنید و داخل لپه و برنج بریزید تا چند جوش بخورد. وقتی سبزیها پخت، ماست و ۲ لیوان آب را خوب هم زده دوغ درست کنید کمی نیز نمک به آن اضافه کرده و داخل آش بریزید. پس از چندجوش آن را بردارید. قبل از برداشتن مقداری پیاز و نعناع داغ به آن بیافزائید و بقیه را برای تزئین روی آش نگهدارید.

آش غوره

مواد مورد نیاز: غوره ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، گوشت با استخوان ۵۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، نخود و لوبیا ۲۵۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، برگ چغندر چند برگ، قره‌قورت ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: نخود و لوبیا و برنج را خوب پاک کرده و بشوئید، همراه با گوشت بپزید. یک عدد پیاز را نیز خرد کرده با نمک و فلفل و ادویه به آن بیافزائید و درب آن را بگذارید تا خوب بپزد. وقتی گوشت کاملاً پخت چغندر را کاملاً شسته و قطعه قطعه کنید به آن بیافزائید، غوره را نیز پاک کرده به آن بیافزائید. اگر مایل بودید مقداری قره‌قورت هم در جوش‌های آخر به غذا اضافه کنید و یا آنکه همراه غذا میل نمائید. وجود قره‌قوررت در غذا باعث تسهیل در هضم آن می‌گردد پس از آنکه همهٔ مواد کاملاً پخت برای تزئین روی آن کشک سائیده شده، نعنا و سیر و پیاز داغ آماده اضافه کنید.

آش شلغم

مواد مورد نیاز: شلغم ۵۰۰ گرم، سبزی (جعفری، اسفناج، گشنیز، تره) ۱ کیلو، نخود و لوبیا و عدس ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، رشته ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد،

مرغ (یک عدد ران و یک عدد سینه)، پیازداغ و نعناع داغ و سیرداغ به قدر کافی.

طرز تهیه: مرغ را شسته و تکه تکه می‌کنیم و با یک عدد پیاز و کمی زرد چوبه و نمک و آب می‌پزیم، در این سبزی را خوب تمیز کرده، شسته و خرد می‌کنیم. شلغم‌ها را نیز شسته اگر ریز بودند که درسته و اگر درشت بودند آنها را خرد کرده به مرغ اضافه می‌نمائیم. نخود و لوبیا و عدس را نیز جداگانه می‌گذاریم بپزد. وقتی حبوبات پختند با همان آب در قابلمهٔ مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشند، سپس سبزیجات را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی سبزیجات پختند، رشته را روی آن می‌ریزیم و آرام هم می‌زنیم، تا رشته‌ها گلوله نشود. بعد از پخت همهٔ مواد آن را در ظرفی کشیده روی آن را با پیازداغ و نعناع داغ و سیرداغ تزئین می‌نمائیم.

آش گوشت و سبزیجات

مواد مورد نیاز: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه و دارچین به قدر لازم، گردوی کوبیده ۴ قاشق سوپخوری، پیاز ۱ عدد، آلو زرد خشک ۱۰۰ گرم، نخود پخته ۷۵ گرم، قیسی ۱۰۰ گرم، آب به قدر لازم، برنج ۱۰۰ گرم، جعفری خرد کرده ۱ لیوان، سرکه ۴ قاشق سوپخوری، شکر ۷۵ گرم، فلفل قرمز کوبیده به اندازه لازم، نعناع خشک ۲ قاشق سوپخوری، کره ۲ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده کرده و کمی نمک و ادویه خوب هم بزنید و به مدت نیم ساعت کنار بگذارید. پیاز را در قابلمه‌ای تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه و دارچین و فلفل قرمز را به آن اضافه نموده گردوی خرد کرده را در آن بریزید و تفت دهید.

پس از آن ۲ لیوان آب جوشیده به آن بیافزائید و بگذارید بجوشد. گوشت را به صورت گلوله‌های کوچک در آورده داخل هر یک از گلوله‌ها یک چهارم گردو را قرار داده و وقتی همهٔ گوشت‌ها را بدین صورت درست کردیم در داخل آش می‌ریزیم. به آن آب یا آب گوشت اضافه کنید و سپس آلو زرد و قیسی را که یک ساعت قبل در آب خیس کرده‌اید، وقتی گوشت پخت به آن بیافزائید. قبل از برداشتن جعفری خرد کرده را در آن بریزید و بگذارید جعفری هم خوب بپزد. آنگاه برداشته با نعناء خشک و کشک سائیده و

پیاز داغ تزئین نمائید.

آش رشته به سبک روس

مواد مورد نیاز: آرد گندم ۵۰۰ گرم، لوبیا (چشم‌بلبلی) ۲۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، استخوان قلم ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، پیاز ۳ عدد، سیر چند پر، سرکه به اندازه لازم، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: استخوان قلم را در قابلمه‌ای قرار داده با دو عدد پیاز و آب جوشیده می‌گذاریم بجوشد. دو ساعت بعد لوبیا رار پاک کرده و شسته به آن می‌افزائیم. کمی نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه می‌نمائیم و درب آن را می‌گذاریم. آرد را در کاسه‌ای ریخته و به آن کمی نمک و ادویه می‌افزائیم و هم می‌زنیم، تخم‌مرغها را یکی یکی در آن شکسته و هم می‌زنیم طوری که خوب سفت و حالت خمیری به خود پیدا کند. (عمل چنگ زدن را با دست انجام دهید و مقداری هم آب جوشیده به آن اضافه کنید) وقتی دیگر خمیر به دست نچسبیدآن را در کیسه فریزر قرار دهید و به مدت یک ساعت کنار بگذارید.

پس از این مدت آن را روی تخته گذاشته کمی آرد می‌پاشیم و با وردنه پهن کرده و با دست و چاقو رشته‌های به قطر ۱ سانتیمتر می‌بریم. نیم‌ساعت قبل از برداشتن رشته‌ها را درون آن می‌ریزیم و به ارامی هم می‌زنیم. وقتی رشته‌ها مغز پخت شد، استخوان را از درون قابلمه بیرون می‌آوریمو آش را می‌کشیم و روی آن نعناع و پیاز و سیر داغ ریخته و با کشک تزئین می‌نمائیم. برای تسهیل در هضم و چاشنی غذا، آش را با سرکه مخلوط نموده میل نمائید.

سره آش (آش لزگیل)

مواد مورد نیاز: ازگیل رسیده و نرم ۱ کیلو، چغندر ۳۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: آش ازگیل، از جمله آشهایی است که در زمستان مورد مصرف دارد. نخست ازگیل را می‌شویند، آنگاه زواید بیرونی آن را جدا می‌کنند، سپس چنگ می‌زنند و پوشال و هسته‌هایش را از هم جدا می‌کنند. رویش را می‌ریزند در ظرفی و می‌گذارند روی آتش

تا بجوشد و حالت رب به خود بگیرد.

آنگاه به نسبت تقریبی هر سه کیلو رب یک کیلو چغندر می‌گذارند تا جداگانه بپزد. پس از اینکه پخته شد پوستش را می‌کنند و به اندازه‌هایی حدود دو برابر حبه قند خردش می‌کنند و به رب می‌افزایند. آنگاه مقداری هم پیاز خرد شده به مخلوط می‌افزایند و روی آتش می‌گذارند تا حدود نیم ساعتی هم رب و چغندر و پیاز با هم بجوشند و بعد آن را از روی حرارت برداشته، پس از سرد شدن مصرف می‌کنند.

«سره آش» مزه‌ای ترش دارد و خیلی اشتها آور است و اغلب در ماه رمضان اگر به زمستان بیفتد برای افطاری آن را درست می‌کنند.

شت آش (آش شیربرنج)

مواد مورد نیاز: شیر ۱ لیتر، کدو (نوعش چندان فرقی نمی‌کند) ۴ عدد، برنج ۱۵۰ گرم، کشکش پلوئی ۱۰۰ گرم، شکر ۷۵ گرم، نمک و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را نخست در آب نیم‌پز می‌کنند، آنگاه به درون شیر می‌ریزند. کدو را هم به صورت حبه‌های درشت قند در آورده به همراه برنج نیم‌پز شده که آبش را گرفته‌اند به ظرف شیر می‌افزایند. سپس این مخلوط را هم زده، روی آتش می‌گذارند. وقتی شیر به جوش آمد، متناوباً آن را هم می‌زنند تا موادی که در آن ریخته‌اند بخوبی پخته بشود. در این هنگام کشمش را هم که قبلاً تمیز و خیسانده‌اند به بقیه مواد می‌افزایند و پس از چند جوش به آن شکر و زردچوبه می‌زنند، آنگاه آش کامل شده را از روی آتش برمی‌دارند و می‌گذارند سرد بشود تا مصرف کنند.

غور آش (آش تالشی)

مواد مورد نیاز: برنج ۲۰۰ گرم، عدس ۲۰۰ گرم، جوجه ۲ عدد، آبغوره ۱ فنجان، پیاز ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: نخست جوجه و برنج و عدس را جدا از هم می‌پزند. آنگاه استخوانهای جوجه را جدا نموده دور می‌ریزند و سپس این سه را بهم زده با مقداری آب می‌گذارند تا بجوشد تا حدی که جوجه به خوبی پخته و له گردد.

البته در موقع مناسب پیاز خرد کرده را هم در آن می‌ریزند. پس از اینکه به اندازه کافی پخته شد با افزودن مقداری آبغوره مصرفش می‌کنند. ناگفته نماند که این آش وقتی با آبغوره باشد جنبه دارویی دارد، بخصوص برای کسانی که دچار گرمازدگی شده باشند ولی در مواقع عادی اغلب با خرما و مربا مصرف می‌شود.

دوینه آش (سبک تالشی)

مواد مورد نیاز: برای تهیه این آش برنج، عدس، نخود و دوغ لازم است. بدون عدس هم می‌شود آن را تهیه کرد، ولی اگر نخود نباشد به جای آن از باقلا استفاده می‌کنند.

طرز تهیه: عدس و نخود - یا باقلا را جداگانه می‌پزند و برنج پاک و شسته شده را هم داخل دوغ می‌ریزند و می‌گذارند روی آتش و عدس و نخود پخته را هم به آن می‌افزایند. دوغ که کمی گرم شد یکنفر باید مرتب آن را بهم بزند تا اینکه شروع به جوش زدن کند. آنگاه می‌گذارند آش آنقدر روی آتش بماند تا اینکه برنجش کاملاً پخته شود. برنج که پخته شد، دیگر آش آماده است. از روی آتش برش می‌دارند و می‌گذارند تا سرد بشود. سپس آن را در ظرفهای کوچک می‌ریزند و بعد مقداری پونه و سیر رنده شده را کمی در روغن سرخ می‌کنند و بر روی آن می‌ریزند. دوینه آش را اغلب با ماهی دودی یا شور می‌خورند.

اسپیه آش (آش سفید)

مواد مورد نیاز: برنج، جوجه، پیاز و سبزیجات تازه‌ای مانند جعفری و گشنیز است. این آش غذای مناسبی برای مبتلایان به سرماخوردگی شدید می‌باشد چرا که جنبهٔ داروی نیز دارد.

طرز تهیه: نخست جوجه را در ظرف جداگانه آب‌پز می‌کنند. سپس برنج را هم با مقدار آب لازم در ظرفی دیگر می‌گذارند تا نیم‌پز شود و در زمانی که برنج را روی آتش می‌گذارند سبزی را هم خرد کرده به آن می‌افزایند. آنگاه جوجهٔ پخته را با اندک آبی که با آن هست در برنج نیم‌پز می‌ریزند و یک عدد هم پیاز خرد می‌کنند و به آن می‌افزایند. بعد می‌گذارند تا برنج و جوجه و سبزی و پیاز کمی با هم بجوشند. این آش را معمولاً کم نمک

درست می‌کنند.

آش شله قلمکار

مواد مورد نیاز: سبزی آش (تره، جعفری، شوید، گشنیز، اسفناج، برگ چغندر) ۱ کیلو، نخود و لوبیا و عدس ۴۵۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، گوشت بدون استخوان ۷۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به اندازه، فلفل سیاه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و با روغن تفت دهید، سپس گوشت را خرد کرده و خوب شسته و داخل آن می‌ریزیم و با پیاز تفت می‌دهیم، سپس ادویه می‌زنیم. حبوباتی که قبلاً تمیز کرده و شسته و خیس کرده‌ایم را آماده کرده، آبش را جدا می‌کنیم (نگه‌داشته و بعداً به آن اضافه می‌کنیم) و در گوشت تفت می‌دهیم، سپس مقداری آب به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد (بهتر است که آب استخوان باشد) وقتی حبوبات و گوشت ما پخت، برنج رار شسته و داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بخورد تا برنج هم پخته شود. بعد سبزیجات را که قبلاً تمیز و خرد کرده‌ایم (به هر اندازه که مایلید) داخل آش می‌ریزیم و مرتباً هم می‌زنیم تا آش ته نگیرد (به علت وجود برنج) و آش کاملاً جا بیفتد. توجه شود که مدت پخت این آش ۴ تا ۵ ساعت است ولی نکته مهم اینجاست که باید خوب هم بخورد تا مواد آن کاملاً له شود.



حلیم‌ها

حلیم که یکی از غذاهای سنتی ایران است و معمولاً با گندم تهیه می‌شود و مایع آن از آش‌ها کمی سفت‌تر است، پخت آن تقریباً طولانی مدت است و معمولاً با چاشنی دارچین مصرف می‌گردد. بهتر است که این غذا را همیشه با آب استخوان بپزید و اگر تمایل دارید و می‌توانید وقتی بیشتری را صرف کنید گندم (در حلیم‌هایی که گندم دارد) را با سبوس آن بپزید و البته باید از دو روز قبل آن را خیس کنید، توصیه این نوع گندم فقط به خاطر خواص خوب آن می‌باشد.

حلیم بادمجان

مواد مورد نیاز: گوشت با چربی ۵۰۰ گرم، بادمجان ۶ عدد، عدس ۲۰۰ گرم، کشک سائیده ۱ فنجان، پیاز متوسط ۳ عدد، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، روغن، نمک، فلفل، ادویه به مقدار لازم، سیر چند پر.

طرز تهیه: گوشت را شسته و به قطعات مساوی خرد کنید، با یک عدد پیاز و کمی نمک بگذارید خوب بپزد. وقتی نیم‌پز شد عدس را پاک کرده و شسته، به آن اضافه نمائید. وقتی عدس کاملاً پخته شد بادمجانها را که قبلاً پوست گرفته‌اید و قطعه قطعه کرده‌اید به آن اضافه نمائید، نمک و فلفل و ادویه بزنید و بگذارید همهٔ مواد بپزند.

وقتی همهٔ مواد خوب پخته شدند، قابلمه را از روی اجاق برداشته و مواد را خوب می‌کوبیم. پیاز داغ را آماده کرده همراه با کشک سائیده روی حلیم ریخته و با کمی نعناع خشک تفت داده روی آن را تزئین می‌نمائیم.

حلیم گوشت

مواد مورد نیاز: گوشت گردن ۵۰۰ گرم، گندم حلیم ۵۰۰ گرم، روغن، نمک، دارچین به

مقدار لازم.

طرز تهیه: گندم‌ها را پاک کرده و شسته و از شب قبل خیس کنید. گوشت گردن یا گوشت قلوه‌گاه را تکه تکه کرده و شسته و با آب و نمک می‌گذاریم خوب بپزد. چه بهتر که به جای آب معمولی از آب استخوان استفاده نمائیم یا قلم گاو یا گوسفند را با آب و گوشت بگذاریم بپزد. گندم‌ها را با همان آب درون گوشت ریخته و می‌گذاریم خوب بپزند.

در طول سه تا چهار ساعتی که این غذا پخته می‌شود، رفته رفته گندم در آب لعاب انداخته و سفت می‌شود و وظیفه ما این است که آن را خوب از ته بهم بزنیم تا همهٔ مواد یکدست شود و ته نگیرد، این غذا باید آنقدر بپزد که گوشت آن له شود و گندم‌ها در آن ترکیده و خوب لعاب بیاندازند تا جا بیفتد. وقتی از آماده شدن آن اطمینان حاصل کردید از روی اجاق برداشته و در ظرف بکشید و روی آن را روغن داغ ریخته و با دارچین تزئین نمائید.

حلیم با گوشت پرندگان

مواد مورد نیاز: کبک یا هر پرندهٔ دیگر ۲ عدد، بلغور گندم ۷۵۰ گرم، نخود ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، پودر قند یا شکر ۱ فنجان، روغن به اندازه دلخواه، شیر ۱ فنجان، نمک و دارچین به قدر لازم.

طرز تهیه: کبک یا پرنده را تمیز کرده شسته، با دو عدد پیاز خرد شده، کمی نمک و ادویه و سه لیوان آب بگذارید بپزد. نخود را تمیز کرده شسته خیس کنید و بعد از چند ساعت چنگ بزنید تا پوست آن جدا شود گوشت پخته را از آب بیرون آورده استخوانهای آنها را جدا کرده سپس چرخ یا تکه تکه کنید. در قابلمه‌ای ریخته درب ظرف را بگذارید، تا گرم بماند.

نخود را در آب گوشت ریخته بگذارید بپزد وقتی نخود نیم پز شد بلغور را به آن افزوده صبر کنید تا بلغور نیز پخته شود شیر را به بلغور اضافه کرده صبر کنید تا نخود و بلغور پخته شوند گوشت را نیز به آنها اضافه کنید، سپس آنها را کوبیده روی حرارت ملایم گذاشته تا حلیم جا بیفتد حلیم آماده را در ظرف دلخواه کشیده و روی آن دارچین و روغن داغ بریزید.

می‌توانید اگر مایلید کمی قند یا شکر سائیده و با دارچین مخلوط کنید و گوشت کبک را پخته و جداگانه روی حلیم بگذارید و دارچین و قند سائیده را روی آن بریزید.

حلیم ساده و سریع

مواد مورد نیاز: گوشت بدون استخوان ۵۰۰ گرم، آرد گندم (اگر سبوس داشته باشد بهتر است) ۵۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، دارچین و کره داغ به اندازه لازم.

طرز تهیه: گوشت را بدون خرد کردن با پیاز تمیز کرده و چهار پاره و ۳ لیوان آب در ظرفی می‌ریزیم (اگر در دیگ زودپز باشد زودتر آماده می‌گردد) می‌گذاریم کاملاً پخته شده طوری که به راحتی کوبیده شود.

آرد گندم را با ۴ تا ۵ لیوان آب مخلوط می‌کنیم، از صافی رد می‌کنیم تا گلوله‌های آن حل شود مایع را در ظرف مناسبی میریزیم روی آتش میگذاریم مرتب هم می‌زنیم تا جوش آمده شفاف و غلیظ شود. این مایع را با گوشت کولیده شده مخلوط می‌کنیم ظرف محتوی مواد را در روی حرارت ملایم می‌گذاریم به اندازه کافی نمک میزنیم میگذاریم آهسته بجوشد و حلیم کاملاً جا بیفتد در این مدت کمی حلیم را هم می‌زنیم تا ته نگیرد و بوی خامی آرد کاملاً گرفته شود.

باید توجه شود که غلظت این حلیم نباید زیاد باشد و سفت گردد، یا زیاد شل و روان باشد. برای مصرف در ظرف کشیده کمی دارچین روی آن می‌پاشیم و کمی هم کرهٔ آب کرده.

دال عدس

مواد مورد نیاز: عدس قرمز ۵۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۴ عدد، سیر چندپر، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، پیاز ۲ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق سوپخوری، فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: این غذا که در اصل جزء فصل خورش‌ها به شمار می‌آید ولی به علت غلظت آن من آن را در فصل حلیم آورده‌ام، باید اضافه کنم که این غذا نیز یکی از غذاهای سنتی کشورهای جنوبی می‌باشد. عدس قرمز را خوب تمیز کرده و چند بار بشوئید تا

خاک‌های آن نیز کاملاً گرفته شود. پیاز را خرد کرده و آن را در روغن تفت می‌دهیم، سپس نمک و فلفل و ادویه را به آن افزوده و اگر مایل بودید یک قاشق چایخوری نیز به آن فلفل سیاه اضافه کنید چون این غذا در اصل کمی تند مصرف می‌شود، سپس سیر را افزوده و به همین ترتیب تفت دهید. سیب‌زمینی‌ها را پاک کرده و شسته و یکدست خرد کنید و در روغن تفت دهید، رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل کرده و آماده بگذارید، عدس‌ها را در سیب‌زمینی و پیاز ریخته و با تفت کوتاه مدتی رب گوجه‌فرنگی را به آن بیافزائید و بگذارید بپزد، ۲ تا ۳ لیوان دیگر نیز به آن آب اضافه کنید و به مدت یک تا دو ساعت بگذارید بپزد، عدس‌ها شروع می‌کند لعاب انداختن و غذا را غلیظ می‌کند در این هنگام باید غذا را هم بزنید تا ته نگیرد. پس از آنکه غذا جا افتاد آن را از روی اجاق بردارید. می‌توانید آن را با برنج و یا نان مصرف کنید. اگر تمایل داشتید کمی پیاز داغ نیز تهیه کرده و برای تزئین روی خورش بریزید.



چلوها

شما می‌بایستی در مورد تهیه برنج دقت کنید که برنجها براساس جنس و نوع دسته‌بندی شده و انواع مختلفی دارند لذا باید توجه داشت که این دسته‌بندی در زمان و طریق پخت آنها نیز تأثیر می‌گذارد و بدین‌صورت باید دقت فرمائید تا با آزمایش برنج خود از زمان پخت و چگونگی دم کشیدن آن مطمئن گردید. برخی از برنجها یکدست و استخوانی بوده و زمان بیشتری برای مغز پخت شدن و دم کشیدن نیاز دارند و برخی دیگر ممکن است تعدادی برنج شکسته در آنها موجود باشد یا سریع‌تر مغز پخت شده و دم می‌کشند و مدت زمان کوتاهتری را برای پختن نیاز دارند. این مسائل را در مورد خرید برنج، با دم گذاشتن مقدار کمی از آن می‌توانید از زمان پخت برنج با اطلاع گردید. برنج را به دو طریق می‌توانید آماده کنید، یکی آبکش کردن و تهیه چلو و دیگری کته گذاشتن است که هر دو طریق را در اینجا توضیح داده‌ایم. در ضمن وجود ماست باعث شفاف‌ترشدن و لطیف‌تر شدن برنج چلویی می‌شود. و کره نیز باعث براق‌تر شدن و سریع‌الهضم گشتن برنج می‌گردد.

چلو ساده

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، کره یا روغن ۱۰۰ گرم، ماست ۳ قاشق سوپخوری، زاغ ۵۰ گرم، نمک سنگ ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: برنج پاک شده را با آب چند بار بشوئید. بسته به نوع برنج شما می‌توانید آن را با گرم یا آب سرد بشوئید، اگر برنج شما سریع در آب خیس می‌خورد و اگر زیاد بماند خرد می‌شود بهتر است با آب سرد شسته و کمی قبل از دم گذاشتن آن را بشوئید و اگر برنج شما از نوع استخوانی و برنجهایی که خیلی دیر دم می‌کشند بود بهتر است با آب گرم و مدتی قبل از پخت شسته شود.

وقتی تمیز شد آن را در ظرفی ریخته و سنگ نمک یا نمک نکوبیده را شسته در کیسهٔ پارچه‌ای تمیزی بگذارید و روی برنج قرار دهید. آب را در دیگ ریخته روی آتش تند بگذارید تا بجوش آید بعد نصف آبجوش را در ظرف دیگری ریخته نزدیک آتش بگذارید که گرم بماند و دو ملاقه از آب نمک روی برنج را در داخل دیگ ریخته و زاغ را در آن بیاندازید جوش که آمد کفش را بگیرید و کیسه نمک را از روی برنج برداشته و آب نمکش را خالی کنید و در دیگ بریزید و آتش را بیشتر کنید که زود جوش آید و برنج بهم نچسبد و مرتب کف آن را بگیرید.

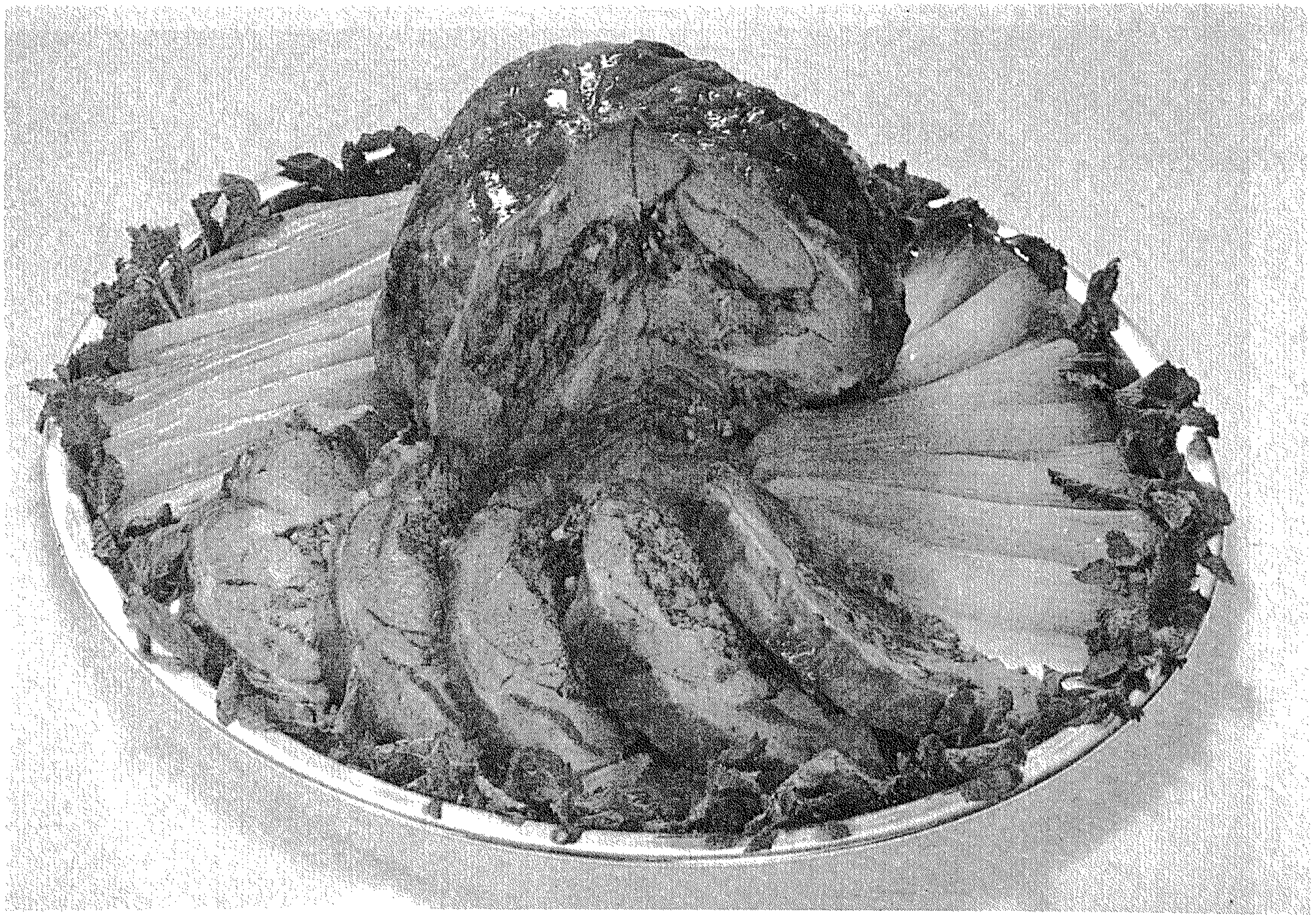
(کمی از ماست را دوغ کرده هر موقع که خواست سر برود از آن در دیگ بریزید) کمی هم کره در دیگ بیاندازید که برنج براق می‌شود و بهم نچسبد سپس برنج را امتحان کنید اگر مغزش پخته بود برای صاف کردن حاضر است. آبکش یا سبدی را سر دیگ گذاشته برنج را صاف کنید و با آب گرمی که قبلاً نگاه داشته‌اید آن را بشوئید. دیگ برنج را با آب شسته روی آتش بگذارید.

کره را در دیگ بریزید وقتی گرم شد ماست دوغ شده را هم در آن بریزید که بجوشد بعد آن را در ظرفی ریخته کمی از آن را ته دیگ باقی بگذارید. یک کفگیر برنج را در دیگ ریخته با مایع مخلوط نمائید و در کف دیگ پهن کنید برای ته دیگ، بقیه برنج را در دیگ بریزید و بعد در دیگ را گذاشته و چند مرتبه عرق آن را بگیرید کره و ماست را که نگاه داشته‌اید با کفگیر روی آن بدهید و دم کنی بگذارید و آتش دیگ را ملایم نمائید تقریباً تا نیم‌ساعت بعد برنج حاضر است.

ته‌چین

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت بره یا گوشت گردن ۵۰۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، ماست ۶ قاشق سوپخوری، زعفران مقداری، زاغ ۳۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک سنگ برای روی برنج ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: گوشت را به تکه‌های مساوی خرد کرده و بشوئید از ماست سه قاشق کنار گذاشته زعفران سائیده و زرده تخم‌مرغ را با ماست مخلوط کرده و گوشت را در ماست بگذارید که دو ساعت بماند، برنج را که مثل چلو جوش آورده صاف کردید، کف دیگ



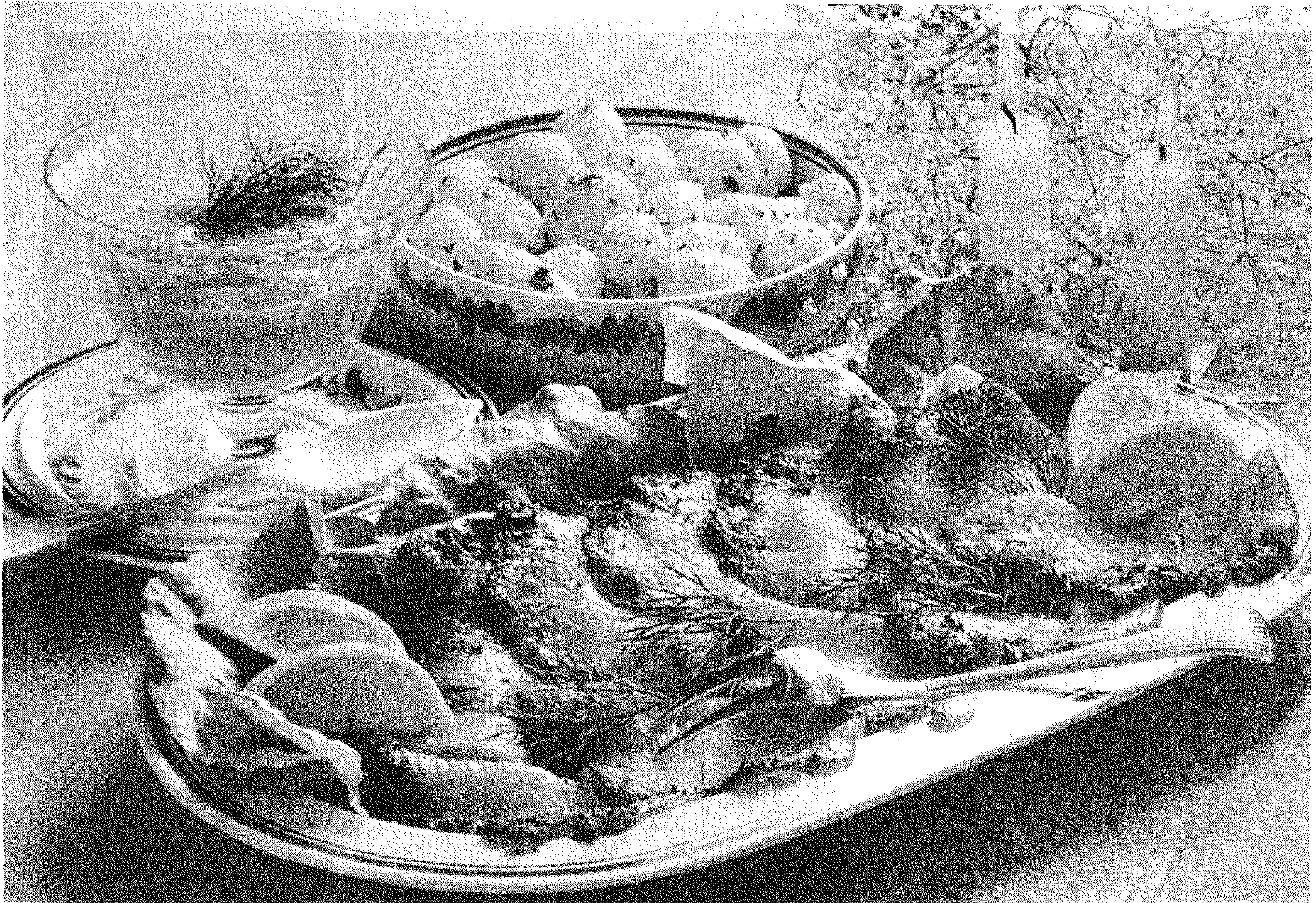
خوراک ژیگو با گوشت گوساله



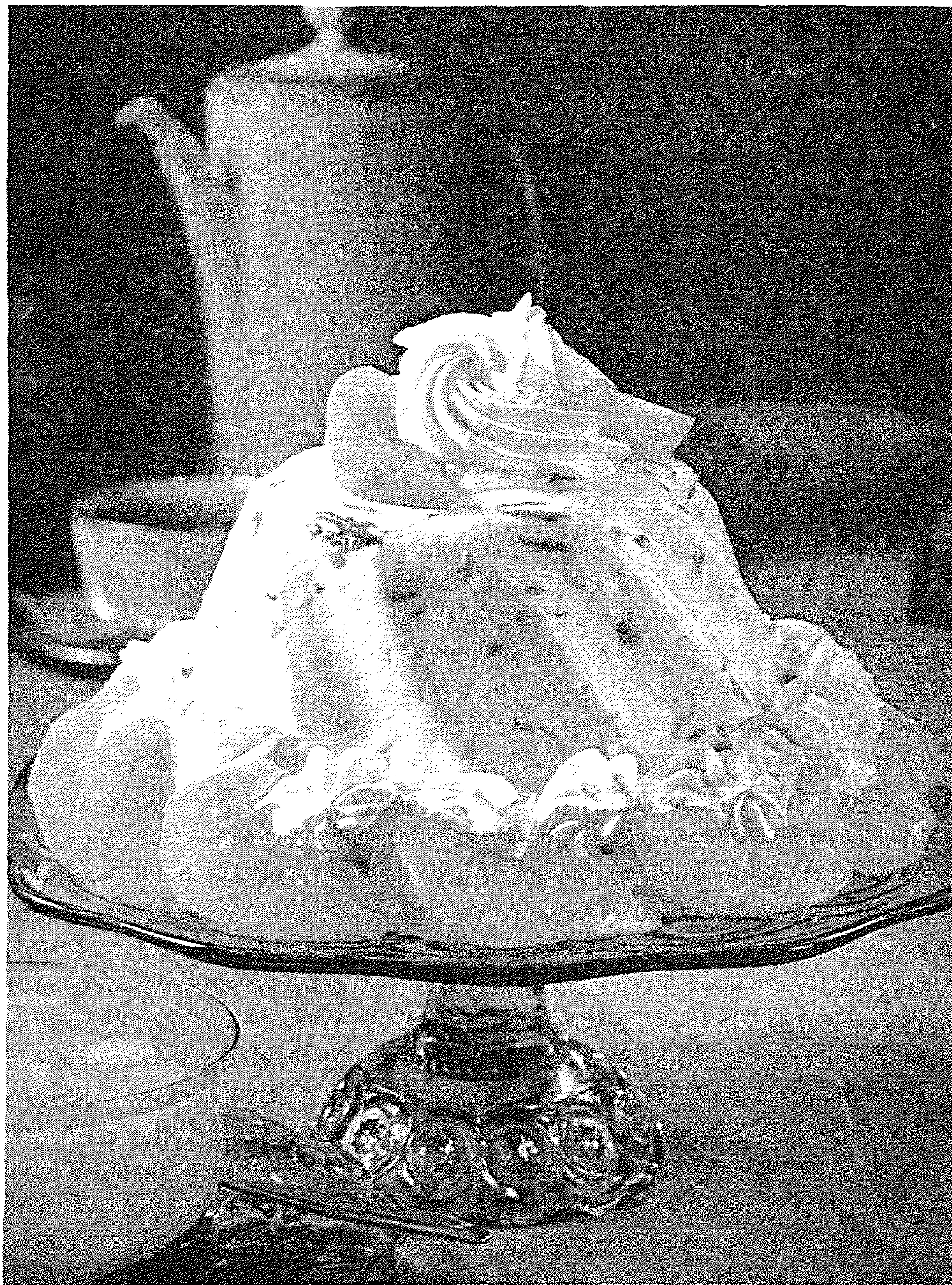
خوراک مرغابی



طاس کباب یونانی



بیفتک روسی مربوط



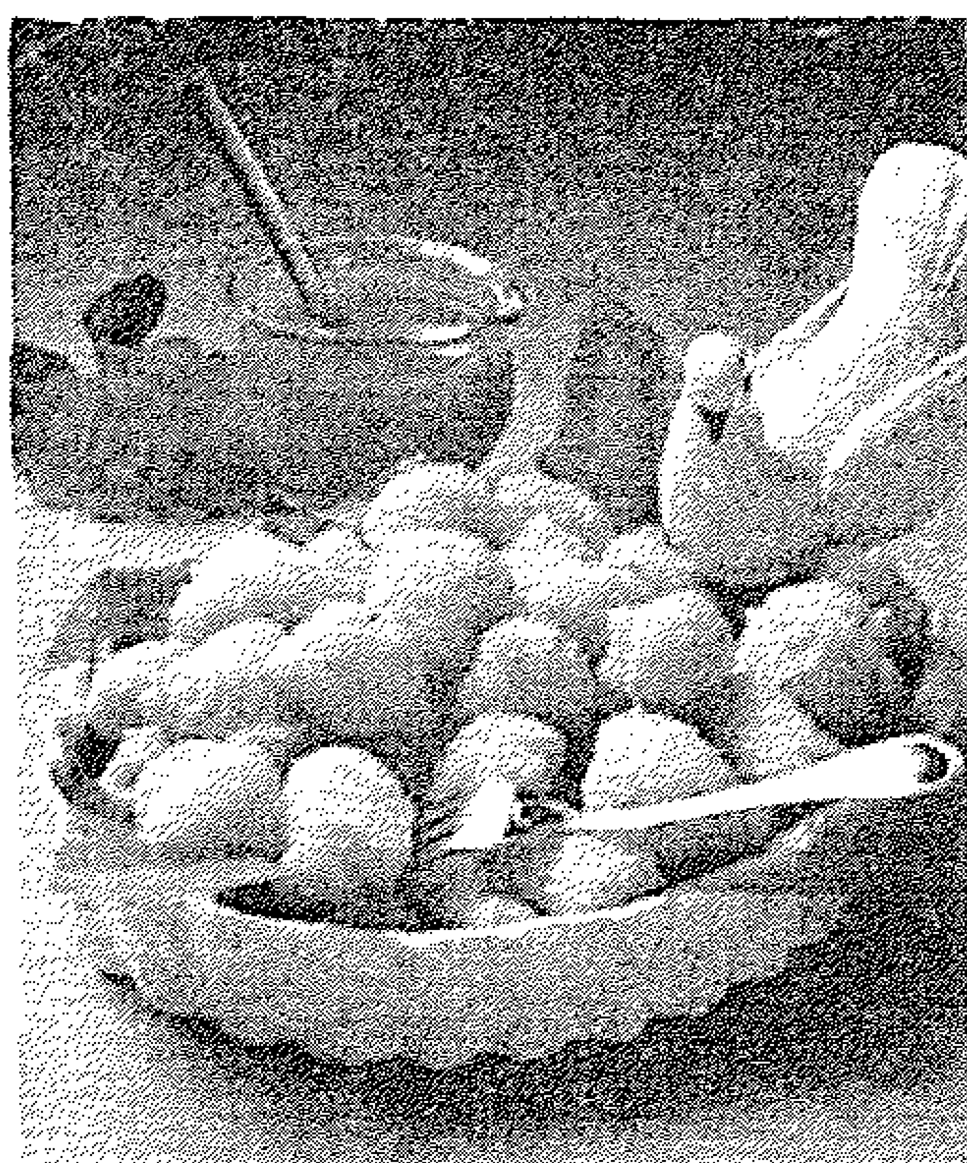
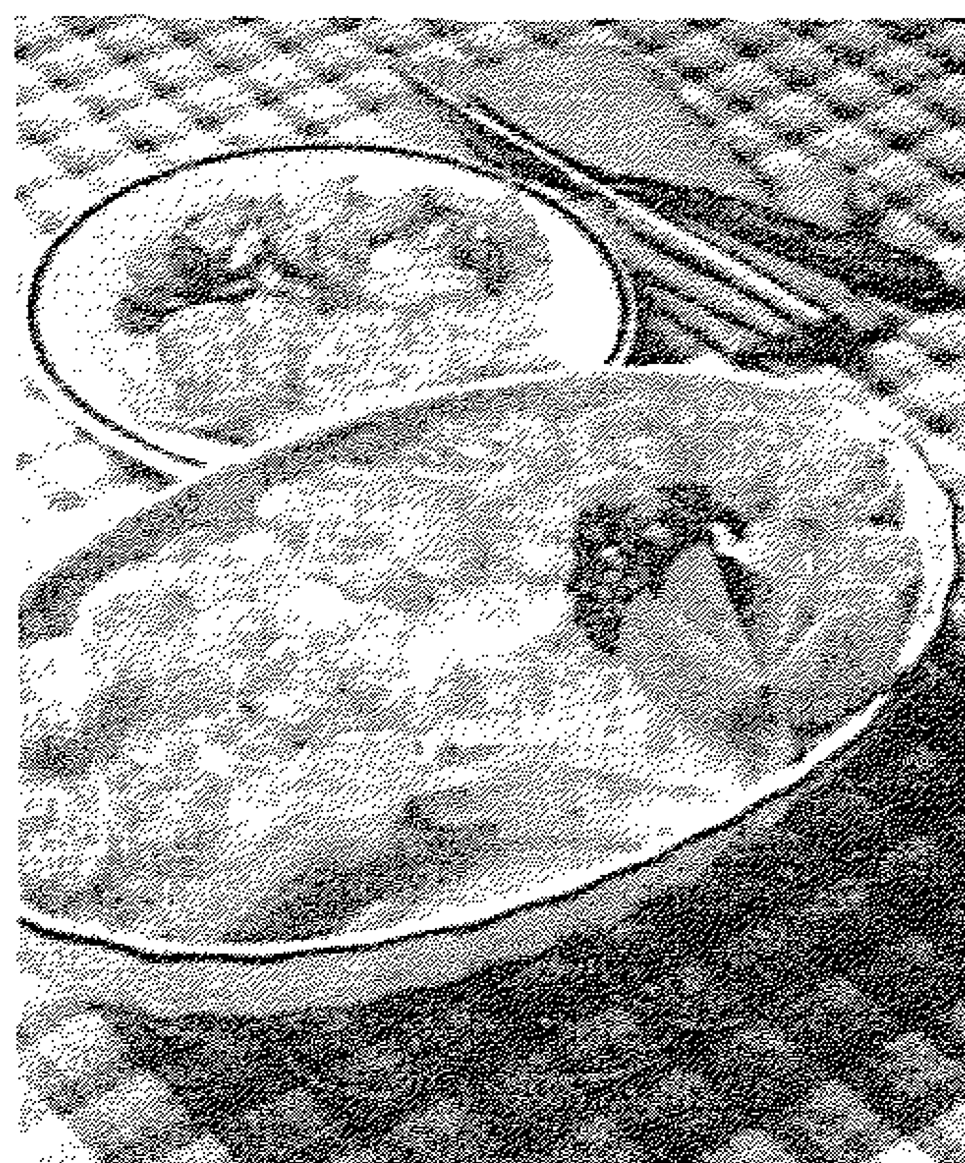
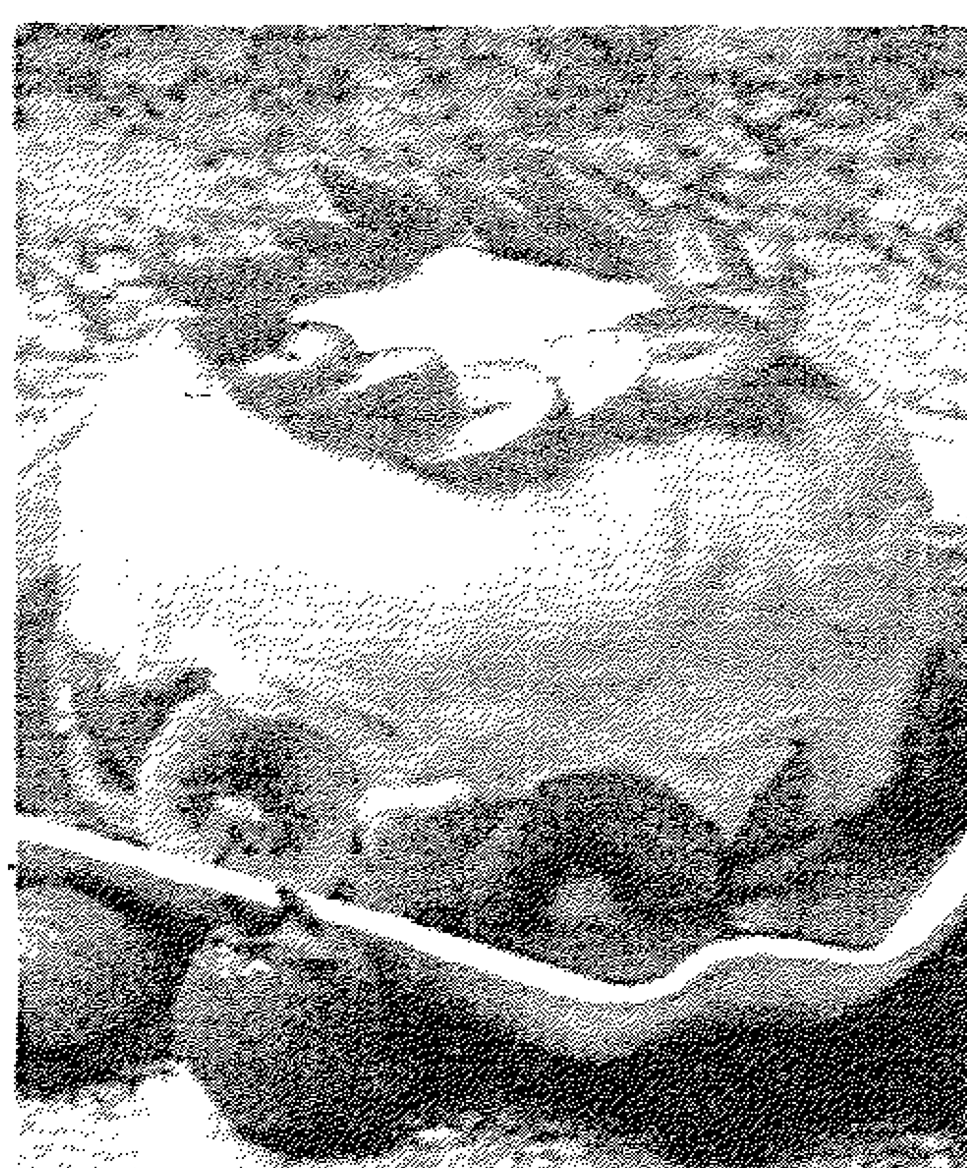
کیک سیب و یا موز مربوط



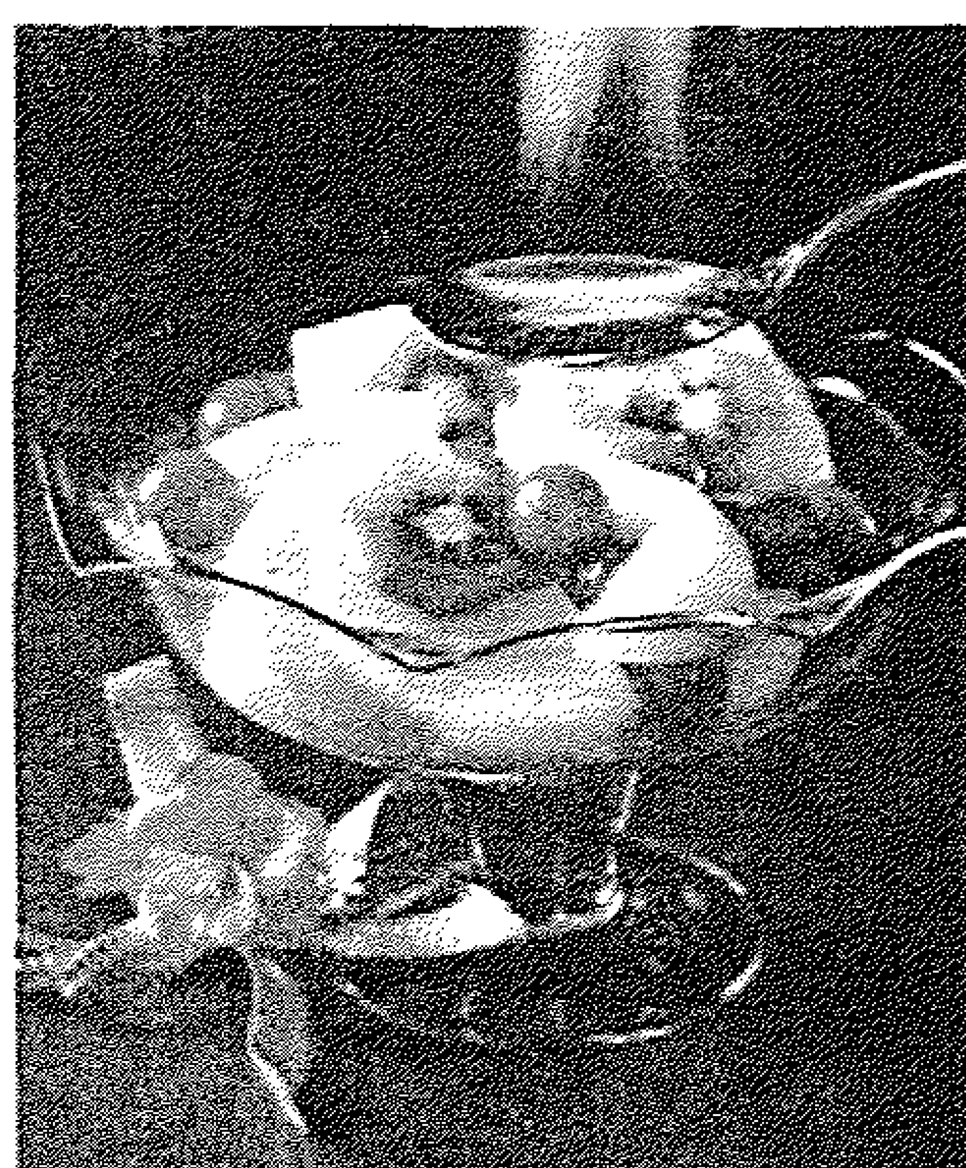
کیک مکزیکی



مربای هلو





انواع و اقسام دسرها

برنج، با ماست و زعفران و زردهٔ تخم‌مرغ و کره مخلوط کرده بریزید و با دست به کف دیگ فشار دهید که تمامش هم سطح شود و بچسبد گوشت در ماست خوابیده را روی این برنج بچینید و بین برنج و ته‌دیگ پخته گردد و اگر گوشت بره نازک نبود گوشت را با کمی آب بپزید و بعد از پختن در ماست بگذارید.

البته ته چین با گوشت خام لذیذتر است برنج را روی گوشت ریخته روی آتش قرار دهید دربش را گذاشته عرقش را بگیرید رویش روغن و ماست بدهید آتش زیر دیگ را ملایم کنید و می‌توانید قابلمه را در فر قرار دهید تا با حرارت بالا و پائین کاملاً پخته و ته‌چین برشته گردد یا به سبک قدیمی‌ها روی دیگ را (با زغال داغ شده) حرارت دهید، پس از دم کشیدن زغال داغ روی دیگ را خالی کرده، کف دیگ را در آب سرد قرار دهید که کندن ته‌دیگش آسان شود. برنج را در دیس بکشید و سر سفره ببرید.

کته ساده

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، روغن ۴ قاشق غذاخوری، نمک به قدر لازم

طرز تهیه: برنج را پاک کرده بشوئید، برای یک ساعت نمک لازمش را ریخته خیس بکنید، پس از آن در ظرف یا قابلمه‌ای که برای آن در نظر گرفته‌اید بریزید، روغن اندازه‌اش را هم بریزند و روی آتش بگذارید (می‌توانید روغن را هم در آخر وقتی برنج نیم‌پز شده و می‌خواهید دم کنید بریزید). آبش که تمام شد و به پلق پلق افتاد و سطح روی برنج سوراخ سوراخ شد، (دانه‌های برنج را در اینجا امتحان کنید، اگر نیم‌پز شده و مغز آن خیلی خام نیست دم کنی بیندازند و آتشش را کم کنند، در غیر اینصورت اگر خام بود باز یک تا دو استکان آب جوشیده به آن اضافه کنید تا دوباره بجوشد). برای هر نفر ۱۰۰ گرم برنج و یک تا دو قاشق روغن و برای هر استکان برنج دو استکان و چنانچه برنجش درجه یک باشد دو نیم تا سه استکان آب لازم است. نمکش را موقع خیس کردن برنج چشیده اندازه بکنند.

دمی باقلا

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، باقلا تازه یا خشک ۵۰۰ گرم، روغن ۳ قاشق غذاخوری،

فلفل و نمک و ادویه و زعفران به اندازه لازم.
توجه شود اگر باقلای تازه مصرف می‌نمائید که همزمان با پخت برنج آن را بپزید ولی اگر باقلای خشک مصرف می‌کنید مقدارش باید کمتر باشد و بهتر است دو تا سه ساعت قبل از پخت غذا آنها را در آب خیس کنید، تا موقع پخت به اشکال بر نخورید.
طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و شسته با نمک کنار بگذارید، باقلا اگر تازه بود آن را تمیز کرده و شسته و نصف کنید. مانند کته ساده آن را آماده می‌کنیم با این تفاوت که باقلا را نیز با برنج همراه کرده‌ایم.

وقتی آب برنج تمام شد، هم برنج و هم باقلا را امتحان می‌کنیم و اگر تقریباً مغز پخت شده بودند، دم کنی گذاشته و تا دم کامل صبر می‌کنیم. کمی زعفران هم با یک قاشق آب سائیده و در گوشه‌ای از برنج می‌ریزیم تا آن برنج به زعفران و عطر آن آغشته گردد. باقلا پلو را معمولاً همراه با گوشت پخته، یا مرغ تهیه می‌کنیم، می‌توانیم در کنار آن کشمش و پیاز داغ تهیه نمائیم و روی آن را به کمی زعفران سائیده آغشته و تزئین نمائیم.

دمی ماهی

مواد مورد نیاز: ماهی از نوع گوشتی و کم‌تیغ ۴۰۰ گرم، برنج ۴ پیمانه، پیاز ۱ عدد، سبزی (گشنیز، شوید) ۵۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی آبدار ۴ عدد، سیر چند پر، روغن ۳ قاشق غذاخوری، فلفل قرمز به میزان دلخواه، نمک و ادویه به قدر لازم.
طرز تهیه: پوست ماهیها را کاملاً کنده و به اندازه گوشت خورشی تکه تکه می‌کنیم، پیاز و سیر را پاک کرده و شسته و خرد می‌کنیم و با ۳ قاشق روغن پیاز داغ و سیرداغ تهیه می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه لازم را زده و سپس تکه‌های گوشت ماهی را در آن ریخته و خوب تفت می‌دهیم، بعد گشنیز و شوید خرد شده را به ماهی تفت داده اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم.

برای تهیه دمی ماهی می‌توانیم از کنسرو ماهی نیز استفاده کنیم ولی باید پس از تهیه سریع خرده شود چون ماهی تن زود فاسد می‌شود. وقتی همهٔ مواد تفت داده شد، گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کرده و آب آن را به مواد اضافه می‌کنیم، درب تابه را گذاشته و

می‌گذاریم تا همهٔ مواد کاملاً بپزد.

برنج را شسته و مانند تهیه کته ساده عمل می‌کنیم وقتی برنج نیم‌پز شد موادی که سرخ کرده‌ایم را به آن اضافه کرده و به آرامی با برنج مخلوط کرده و برنج را دم می‌گذاریم.

ماش پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، ماش ۲۵۰ گرم، روغن ۳ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و بشوئید و نمک به اندازه کافی در آن بریزید. ماش را که قبلاً تمیز کرده و پوست گرفته‌ایم، آماده کرده و کنار می‌گذاریم. برنج را مانند کتهٔ ساده دم می‌کنیم و آن را با ماش همراه نموده می‌گذاریم هر دو در آب بجوشند. وقتی ماش‌ها کاملاً پخت و برنج نیم‌پخت شد، آن را دم می‌گذاریم و پس از دم کشیدن کامل آن را از روی اجاق برداشته در دیس می‌کشیم.

مقداری پیاز داغ نیز تهیه کرده روی آن می‌ریزیم. این غذا از لحاظ مواد غذایی کامل است چرا که برنج را با گیاه مقوی مانند ماش همراه کرده‌ایم.

عدس پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، عدس ۲۵۰ گرم، روغن ۴ قاشق غذاخوری، سنگ نمک ۲۰۰ گرم، پیاز ۴ عدد، کشمش ۲۰۰ گرم، گردو خرد شده ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و یک ساعت قبل با سنگ نمک خیس کنید. عدس را پاک کرده و شسته و در قابلمه‌ای که می‌خواهید برنج را دم کنید بریزید و بگذارید بجوشد، یک عدد پیاز کوچک نیز در آن خرد کنید، وقتی عدس تقریباً مغزپخت شد، آب برنج را خالی کرده و در عدس بریزید و به آرامی هم بزنید و عدس را با آن مخلوط کنید و بگذارید هر دو بجوشند، توجه شود که در اینجا باید نمک غذا را اندازه کنید.

وقتی برنج آمادهٔ دم گذاشتن شد اگر مایل بودید مقدار کمی زعفران سائیده و روی گوشه‌ای از آن بریزید و سپس برنج را دم بگذارید. پیازها را خرد کرده در روغن تفت

دهید، نمک و فلفل و ادویه زده و سپس گردوها را روی آن بریزید و یک تفت دهید، در آخر کشمش را ریخته و در مدت کوتاهی زیر آن را خاموش کنید.

وقتی برنج کاملاً دم کشید آن را در دیس کشیده و روی آن را از قسمت زعفرانی شده تزئین و روی کل عدس پلو را با کشمش و گردو و پیاز داغ بریزید. اگر دوست داشتید می‌توانید به جای گردو، گوشت چرخ کرده اضافه کنید. ولی از همهٔ اینها گذشته، فراموش نفرمائید که عدس سرشار از آهن می‌باشد.

دمی لوبیا

مواد مورد نیاز: لوبیا (چشم بلبلی) ۲۵۰ گرم، برنج ۵۰۰ گرم، پیاز ۳ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، نخودفرنگی ۱۵۰ گرم، روغن ۴ قاشق غذاخوری، سنگ نمک ۲۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: لوبیا را تمیز کرده و آن را خوب بشوئید و با آب بگذارید در ظرفی که می‌خواهید برنج را دم کنید بپزد. برنج را نیز مانند کته ساده خیس کنید و سنگ نمک روی آن قرار دهید. وقتی لوبیا پخت دقیقاً مانند عدس پلو عمل می‌کنیم و آب برنج را گرفته و روی آن می‌ریزیم، هر دو که جوشیدند و مغزپخت شدند، دم گذاشته و سرانجام در دیس کشیده روی آن را با مخلوط زیر تزئین می‌نمائیم.

نخودفرنگی را می‌گذاریم بپزد، پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه زده، گوشت چرخ کرده را به آن اضافه می‌کنیم، وقتی گوشت خوب سرخ شد نخودفرنگی را به آن اضافه کرده تا نخود نیز در روغن تفت داده شود. سپس از روی اجاق برداشته روی دیس پلو را تزئین می‌نمائیم.

استانبولی یا دمپُختک

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۱ کیلو، سیب‌زمینی ۳ عدد، پیاز ۳ عدد، روغن ۴ تا ۸ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه بقدر لازم.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و شسته و سنگ نمک روی آن قرار می‌دهیم. به مدت یک ساعت خیس کرده و سپس مانند تهیه کته ساده، نمک آن را برداشته آب روی آن را

می‌گیریم و روی آتش می‌گذاریم، گوجه‌ها را تمیز شسته و رنده می‌کنیم، دانه‌های آن را از صافی رد می‌کنیم و آب گوجه را به آب برنج اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد، توجه شود که آب این کته به نسبت بقیه آبها باید کمتر باشد چرا که آب گوجه نیز به آن اضافه می‌شود، اگر دوست داشتید که برنج شما قرمز تر شود یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه کنید ولی شوری برنج را باید به شوری رب نیز توجه کنید، تا دمی شما شور نشود.

گوشت‌ها را نیز با پیاز رنده کرده و خوب هم می‌زنیم و نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کرد و در تابهٔ روغن داغ می‌ریزیم و سرخ می‌کنیم. می‌توانید آن را به صورت گلوله‌های ریز نیز در آورده و به برنج اضافه کنید. وقتی برنج به جوشیدن افتاد و آب آن کم شد، برنج را امتحان کنید و برای دم گذاشتن آماده نمائید. در آخر روی آن را روغن بریزید و پس از دم کامل آن را در دیس کشیده اگر مایل بودید با نخودفرنگی که از قبل پخته‌اید تزئین نمائید، خوردن سبزی یا ماست یا ترشی با این غذا بسیار مفید است.

دمی اسفناج

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، اسفناج ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، کشمش ۱۰۰ گرم، روغن ۴ قاشق غذاخوری، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: اسفناج را خوب تمیز کرده و شسته و یکدست خرد می‌کنیم، برنج را نیز مانند سایر دمی‌ها به صورت کته می‌گذاریم، گوجه‌فرنگیها را رنده کرده و به آب آن اضافه می‌کنیم. وقتی آب برنج تمام شد و تقریباً نیم‌پز شده بود اسفناج را به آن اضافه کرده و با برنج به آرامی مخلوط می‌کنیم، سپس برای دم گذاشتن آن را آماده کرده ۴ قاشق روغن را روی آن می‌ریزیم و دم می‌گذاریم، حرارت شعله را پائین آورده، منتظر می‌مانیم که کاملاً دم بکشد. پس آن، دمی اسفناج را در دیس کشیده و روی آن را با پیاز داغ و کشمش تزئین کنید. و اگر مایل بودید آبلیمو نیز روی دیس بریزید. در ضمن خواص خوب اسفناج را نیز فراموش نفرمائید.

نوع دیگر پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، کشمش ۱۰۰ گرم، آب گوشت یا استخوان ۲ لیوان ، کره ۵ قاشق غذاخوری، گردو و بادام ۱۰۰ گرم، جگر گوسفند ۳۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را مانند تهیه کته ساده خوب تمیز کرده و شسته و با سنگ نمک در آن کنار بگذارید. قابلمه‌ای را که می‌خواهید در آن برنج را دم کنید، روی اجاق گذاشته کمی کره در آن بریزید، پیاز را خرد کرده و در آن تفت دهید، پس از چند تفت به آن نمک و فلفل و ادویه لازم را بزنید و سپس گردو و بادام خرد شده را در کره نیز تفت دهید.

پس از آن جگر را که قبلاً خرد کرده و شسته‌اید به آن بیافزائید و در کره تفت دهید، و بگذارید تا جگر آب بیاندازد، سپس آب گوشت یا آب استخوان را در آن ریخته و برنج را کاملاً آب گرفته و نمک آن را جدا کنید و در داخل بقیه مواد در قابلمه بریزید و به آرامی مخلوط کنید، اگر آب آن به اندازه کافی نبود، کمی روی آن بریزید و آتش را کمی تند کنید تا به جوش آید، وقتی آب آن تمام شد و برنج نیز مغز پخت و روی آن سوراخ سوراخ شد کمی کره نیز روی آن زده و درب آن را گذاشته، حرارت را پائین بیاورید تا دم بکشد. وقتی کاملاً دم آمد آن را در دیس کشیده، روی آن را کره بمالید و با سبزی تازه میل نمائید.

کشمش پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، آب استخوان ۲ لیوان، کره ۵ قاشق سوپخوری، کشمش ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، نخودفرنگی ۲۵۰ گرم، لوبیاسبز ۲۵۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را مانند کته ساده، شسته و آماده می‌کنیم. در ظرفی که از پیش برای تهیه این پلو آماده کرده‌ایم کره ریخته و پیاز داغ تهیه می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کرده و لوبیاسبز و نخودفرنگی را که قبلاً پوست گرفته تمیز کرده و شسته‌ایم به آن می‌افزائیم تا در کره کمی تفت داده شود و سپس رب گوجه‌فرنگی یا گوجه‌فرنگی تازه رنده شده را به آن می‌افزائیم و حرارت می‌دهیم، در آخر کشمش را به آن می‌افزائیم.

وقتی همهٔ مواد تفت داده شد ۲ لیوان آب استخوان را در آن می‌ریزیم (آب استخوان باعث کدر شدن رنگ برنج می‌شود، ولی فراموش نشود که خواص آن بر کدر شدن رنگ برنج می‌چربد) سپس برنج را که آب نمک رویش را گرفته‌ایم به آن می‌افزائیم، اگر آب برنج کم بود به آن کمی آب جوشیده اضافه نمائید، بگذارید بجوشد وقتی برنج مغزپخت شد و آب آن رفت، پلو را دم می‌گذاریم و پس از آن در دیس کشیده و با سبزی تزئین و میل نمائید.

پلو به سبک ترکیه

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، بادام خرد شده ۱۰۰ گرم، آرد ۷۵ گرم، کره ۵ قاشق غذاخوری، نان سفید ۱ برش، زعفران چندپر،

طرز تهیه: برنج را به سبک کتهٔ ساده تهیه کرده و می‌گذاریم دم بکشد، در این حین گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه کنار می‌گذاریم. سپس یک عدد تخم‌مرغ زده را با گوشت خوب هم می‌زنیم و به صورت کوفته‌های ریز در می‌آوریم، کوفته‌ها را در آرد سوخاری می‌غلطانیم.

تابه‌ای را با کره یا روغن مایع داغ کرده و کوفته‌ها را جداگانه و خیلی آرام در آن می‌ریزیم و سرخ می‌کنیم، وقتی کاملاً سرخ شد همه را یکجا جمع کرده روی آن زعفران سائیده شده با آب جوش می‌ریزیم و درب تابه را گذاشته تا همهٔ کوفته‌ها عطر زعفران بگیرند. بعد از اینکه آب جوش بخار شد زیر تابه را خاموش می‌کنیم. برنج را در دیس کشیده روی آن را با کوفته‌های ریز و خلال‌های بادام که در کمی کره قبلاً تفت داده‌ایم می‌پوشانیم. کمی نیز روغن مایع ریخته با سبزیجات تازه میل نمائید.

بلغور پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، بلغور ۲۵۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۶ عدد، کره ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، آب استخوان ۲ لیوان.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و شسته و با سنگ نمک کنار بگذارید. گوشت را تکه تکه کرده بشوئید و آماده نگهدارید. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و

ادویه آن را بزنید و تکه‌های گوشت را در آن بریزید و تفت دهید، بگذارید گوشت خوب آب بیاندازد و پخته گردد، گوجه‌فرنگی را خرد کرده و یا رنده کنید و به گوشت اضافه کنید. بگذارید بجوشد تا گوشت خوب پخته شود.

در این حین اگر آب گوجه نیز تمام شد ۲ لیوان آب استخوان اضافه کنید و بگذارید بجوشد. وقتی گوشت کاملاً پخت نمک روی برنج را برداشته و آبش را بیرون بریزید. برنج را درون قابلمه پلو بریزید و آبش را اندازه کنید. بلغور را نیز در اینجا اضافه کنید و بگذارید همهٔ مواد با هم مانند کته ساده دم بکشد. وقتی آماده شد آن را در دیس کشیده و با سبزیجات و ماست میل نمائید.

دمی بلغور

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، بلغور ۱ لیوان، باقلا خشک ۲۵۰ گرم، روغن به اندازه لازم، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: باقلا خشک را به مدت سه ساعت قبل در آب خیس می‌کنیم، سپس در آب ریخته و می‌گذاریم کاملاً پخته شود. برنج را تمیز کرده و شسته و به صورت کته می‌گذاریم بپزد، باقلا که پخته شد آبکش کنید و داخل برنج بریزید، وقتی برنج شروع به جوشیدن کردن بلغور را به آن اضافه کنید. بعد از آنکه برنج نیم‌پز شد و آب برنج بخار گردید. روی آن دم کنی گذاشته و برای پخت کامل برنج منتظر بمانید. وقتی برنج دم آمد آن را کشیده و با انواع ترشی و سالاد میل نمائید.

ته چین به سبک عراق

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، لیموعمانی ۱ عدد، ماست ۶ قاشق غذاخوری، هل و میخک کوبیده ۱ قاشق چایخوری، فلفل و نمک و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده یا تکه تکه شده را با پیاز رنده شده خوب مخلوط کنید و نمک و فلفل و ادویه و هل و میخک (هل و میخک مانند زعفران برای عطر غذا بکار می‌رود) بزنید و کنار بگذارید. برنج را تمیز کرده و شسته و نمک بزنید. در مقدار زیادی

آب بگذارید بجوشد.

وقتی شروع به جوشیدن کرد برنج را آبکش کرده و کنار بگذارید. ته ظرفی که برای برنج در نظر گرفته‌اید، کمی روغن بریزید و سپس ماست را در ته آن پهن کنید، گوشت را نیز در بین ماست پهن کنید، اگر خواستید همین‌جا سیب‌زمینی را نیز خرد کرده به ته‌چین اضافه کنید وگرنه آن را خلال کرده و سرخ کنید و روی غذا بریزید. سپس برنج را به آرامی به آن اضافه کنید و روی ته‌چین را بپوشانید.

حرارت را کمی تند کنید و سپس حرارت را پائین بیاورید تا برنج کاملاً مغز پخت شود و دم بکشد. یک قاشق ماست را نیز با یک لیوان آب جوشیده مخلوط کرده و روی برنج بریزید (پخش کنید) که برنج چون خام است به دم طولانی مدت نیاز دارد و گوشت نیز باید در ته آن کاملاً پخته گردد.

ته‌چین به سبک هلند

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت مرغ ۲۵۰ گرم، میگوی ۲۵۰ گرم، سیر چند پر، آب ۴ لیوان، پیاز ۴ عدد، تمبر هندی شیرین ۱ قاشق غذاخوری، شیر ۶ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری، تخم‌گشنیز کوبیده ۱ قاشق مرباخوری، تخم‌مرغ ۴ عدد، کره ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را در آب مخلوط با نمک بگذارید بجوشد، یک جوش که زد آن را آبکش کنید. قابلمهٔ پلو را آماده کرده، کف آن روغن زیتون می‌ریزیم و حرارت می‌دهیم. پیاز و سیر را ریز کرده و در آن روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه به آن بزنید، تمبر هندی، تخم‌گشنیز، گوشت مرغ، میگو تمیز کرده و آماده را به آن افزوده سرخ کنید.

برنج را نیز به آن اضافه کرده و شیر را با ۱ لیوان آب جوشیده مخلوط کرده و آرام روی برنج می‌ریزیم و حرارت می‌دهیم، وقتی دم کشید، آن را با سالادهایی که دوست دارید میل نمائید. در ضمن می‌توانید موادی را که به عنوان ته‌چین در نظر گرفته شده تغییر داده و حذف کنید و هر آنچه که دوست دارید از سبزیجات و گوشت‌ها به آن بیافزائید.

آلبالو پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، آلبالو ۱ کیلو، شکر ۱ کیلو، مرغ یک عدد، روغن ۱۰۰ گرم، زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری، خلال پسته و بادام ۱۰۰ گرم. نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را خیس کرده کنار می‌گذاریم. هسته آلبالو را می‌گیریم شکر را روی آلبالو می‌ریزیم ظرف آلبالو را که اگر لعابی باشد بهتر است روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید، طوری که بعد از جوش آمدن یک ربع تا ۲۰ دقیقه تقریباً روی آتش بماند تا شربت کمی غلیظ شود. توجه شود که برای آلبالوی بین پلو لازم نیست شربت به مرحلهٔ قوام آمدن برسد، مربا را از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم کاملاً سرد شود اگر این کار را یک شب قبل انجام دهید و مربا مدت طولانی بماند خیلی بهتر است.

مرغ یا گوشت بره بسته به ذائقهٔ شما دارد، را تمیز کرده با یکی دو عدد پیاز و مقداری آب و کمی نمک می‌گذاریم بپزد و پس از پختن نصف لیوان آب داشته باشد مرغ را خرد کرده و استخوانهای سینه و ران آنرا می‌گیریم برنج را آبکش می‌کنیم و آلبالو را از شربت در می‌آوریم (شربتی که از آن باقیمانده را چند جوش میدهیم تا قوام بیاید و برای مصرف شربت آلبالو کنار می‌گذاریم) ۲ قاشق سوپخوری روغن را با نصف لیوان آب جوش ته دیگ می‌ریزیم و نصف از برنج را از آبکش در دیگ می‌ریزیم.

سه چهار قاشق از مربا را جهت تزئین دیس کنار می‌گذاریم. بقیه آلبالوها را از شربت خارج کرده را روی سطح برنج می‌ریزیم نصف از بقیه برنج را روی آلبالو می‌ریزیم و مرغ یا گوشت بره را روی آن قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم و خلال بادام را می‌شوئیم و با گوشت مرغ دوباره درون دیگ می‌ریزم و روی آنرا با برنج می‌پوشانیم همینطور لایه لایه تا مواد ما تمام شود.

دیگ را روی آتش می‌گذاریم در آنرا می‌بندیم تا عرق بکند آب مرغ یا بره را از صافی رد می‌کنیم با ۵ قاشق سوپخوری روغن آبکرده و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌نمائیم و روی سطح برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم در صورت دم کردن در فر حدوداً یکساعت و نیم با حرارت ۳۰۰ درجه باید برنج دم بکشد و در

صورت دم کردن روی آتش حرارت زیر باید ملایم باشد چون ته دیگ آلبالو زود می‌سوزد.

در کشیدن آلبالو باید دقت و سلیقه بکار برد یکی دو کفگیر از روی برنج را برمی‌داریم با کمی زعفران سائیده حل شده در آبجوش و یک ملاقه شربت آلبالو مخلوط می‌کنیم خلال پسته را می‌شوئیم خلال بادام را با کفگیر از دیگ خارج می‌کنیم و این دو خلال را با برنج زعفرانی مخلوط می‌نمائیم و برای روی دیس آنها را کنار می‌گذاریم قطعات گوشت را از دیگ خارج می‌کنیم و پلو را در دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم قطعات گوشت را روی آن می‌چینیم آلبالوهایی را که کنار گذاشته‌ای با برنج زعفرانی مخلوط با خلال بادام و پسته را روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده یا کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.

باقلا پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، باقلا پاک کرده ۵۰۰ گرم، شوید خرد کرده ۵۰۰ گرم، گوشت ران یا دنده ۵۰۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری

نکته: در صورتیکه باقلا سبز تازه و نرم باشد آنرا با شبت مخلوط می‌نمائیم وقتی مغز برنج نرم شد در دیگ می‌ریزیم و بلافاصله آنرا آبکش می‌کنیم. اگر از باقلای سبز که قبلاً خشک کرده‌اید استفاده می‌کنید، در این صورت ۳۵۰ گرم باقلا خشک برای این مقدار کافی است باقلا را دو سه ساعت قبل در آب سرد خیس می‌کنیم تا کاملاً نرم شود و بعد ظرفی را آب میریزم جوش که آمد یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین در آن می‌ریزم و باقلای را در آن ریخته چند جوش می‌دهیم تا پخته شود وقتی برنج را آبکش کردیم آن را با شبت مخلوط می‌کنیم و لابلای برنج در دیگ می‌ریزیم.

طرز تهیه: برنج را خیس کرده و باقلا را از دو پوست خارج می‌کنیم گوشت را قطعه کرده می‌شوئیم و با دو لیوان آب، یک عدد پیاز و کمی نمک می‌گذاریم بپزد. شوید را تمیز کرده می‌شوئیم و ریز خرد می‌کنیم دیگ مناسبی را آب کرده می‌گذاریم جوش بیاید نمک روی برنج را برمی‌داریم، آب آن را خالی کرده و برنج را در دیگ می‌ریزیم و باقلا را نیز اضافه می‌کنیم (در صورتی که باقلا درشت و دیرپز باشد قبل از برنج باقلا را دو سه جوش داده

بعد برنج را به آن اضافه می‌کنیم) وقتی باقلا کمی پخت و مغز برنج نیز کمی نرم شد شوید خرد کرده را داخل دیگ می‌ریزیم و بلافاصله برنج را در آبکش می‌ریزیم روی آنرا مقداری آب نیم گرم می‌دهیم (برنج را می‌چشیم تا شور نباشد).

بعد سه تا چهار قاشق روغن آب کرده و نصف لیوان آبجوش ته دیگ می‌ریزیم نصف برنج را در دیگ می‌ریزیم استخوانهای درشت گوشت را می‌گیریم و گوشت را روی برنج می‌گذاریم و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم اطراف برنج را به شکل مخروط بالا می‌آوریم دیگ را روی آتش می‌گذاریم و در آن را می‌گذاریم چهار تا پنج قاشق روغن آب کرده را با آب گوشت مخلوط می‌کنیم.

زعفران سائیده را در نصف استکان آبجوش حل کرده یک گوشه دیگ می‌ریزیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن در دیس، برنج زعفرانی را با کفگیر بر می‌داریم پلو را در دیس می‌کشیم گوشت را روی پلو قرار می‌دهیم و برنج زعفرانی را روی دیس میپاشیم و کمی روغن داغ کرده روی آن میدهیم.

نوع دیگر ته‌چین

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، پیاز ۳ عدد، ماست ۱ لیوان، زعفران سائیده چند پر، گردو ۱۰۰ گرم، کاهو ۲۵۰ گرم، نعناع ۲۰۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده پیاز را روی آن رنده کنید، نمک و فلفل و ادویه زده هم بزنید، ماست را نیز روی آن ریخته و به مدت ۲ ساعت و بیشتر کنار بگذارید. برنج را را با آب و نمک بگذارید تا بجوشد وقتی شروع به جوشیدن کرد آن را از روی آتش برداشته و آبکش کنید.

کف تابه را با روغن چرب کرده و کاهوها را درسته در کف آن پهن می‌کنیم ماست و گوشت را نیز روی آن ریخته و مغز گردو را نیز که از وسط دو نیم یا چهار قسمت کرده‌ایم داخل ماست مخلوط می‌کنیم، سطح آن را یکدست صاف کرده و برنج را روی آن می‌ریزیم و وقتی برنج را کاملاً ریختیم و روی آن را به شکل مخروط در آوردیم، ۲ قاشق ماست را با یک لیوان آب روی برنج ریخته و دم می‌گذاریم، روی حرارت شعله یا در فر

وقتی از دم کشیدن آن در حدود یک ساعت تا یکساعت و نیم بعد اطمینان حاصل کردیم آن را از روی اجاق برمی‌داریم، توجه شود که اگر شعله زیاد باشد کاهوی کف دیگ سریعاً می‌سوزد و خراب می‌شود.

سبزی پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، سبزی (تره، جعفری، شبت، گشنیز، کمی شنبلیله) ۷۵۰ گرم، گوشت ماهیچه ۳۵۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، زعفران سائیده چند پر.

توجه شود که سبزی پلو از دسته پلوهایی می‌باشد که هم با مرغ و هم با گوشت و هم با ماهی می‌توانید آن را آماده کنید، به صورت ته‌چین یا در کنار آن پخته و روی سبزی‌پلو قرار دهید.

طرز تهیه: برنج را شسته و خیس می‌کنیم و با سنگ نمک کنار می‌گذاریم. سبزی را بدقت تمیز می‌نمائیم و می‌شوئیم داخل آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود. سپس آن را یکدست خرد و ریز می‌کنیم. گوشت را تکه تکه کرده و با یک عدد پیاز و کمی نمک می‌پزیم، بطوریکه بعد از پختن یک ملاقه آب داشته باشد. برنج را می‌جوشانیم و هنگام جوشیدن آبکش می‌کنیم، برنج ما باید نیم‌پز باشد.

ته دیگ را دو سه قاشق روغن آب‌کرده و نصف لیوان آب می‌ریزیم برنج داخل آبکش را کم کم در دیگ می‌ریزیم و سبزی خرد کرده را بتدریج لای برنج می‌پاشیم و گوشت را لای پلو می‌گذاریم. سه چهار قاشق روغن آبکرده را با آب گوشت مخلوط می‌کنیم، عرق برنج را که گرفتیم آب گوشت و روغن را روی برنج می‌ریزیم. برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن پلو زعفران سائیده حل شده در آبجوش را با کمی پلو مخلوط می‌کنیم و روی دیس می‌دهیم و کمی روغن داغ کرده روی پلو می‌دهیم.

توجه شود که می‌توانیم در سبزیجاتی که برای این پلو آماده می‌کنیم، سیر سبز را نیز اضافه کنیم و یا اگر دوست ندارید می‌توانید لای سبزی پلو را موقع دم کردن یک دسته سیر تازه تمیز کرده بگذارید و موقع کشیدن آن را بردارید تا پلو فقط عطر سیر را بگیرد. سبزی‌پلو را می‌توانید با گوشت مرغ یا بدون گوشت نیز آماده نمائید و می‌توانید وقتی مغز برنج نرم شد سبزی را در دیگ بریزیم و بلافاصله دیگ را از روی آتش

برداریم و در آبکش بریزیم و مطابق دستور دم کنیم.

شیرین پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ یک عدد، خلال بادام ۱۰۰، خلال پسته ۷۵ گرم، خلال نارنج یا پرتقال ۱۵۰ گرم، شکر ۵۰۰ گرم، زعفران یک قاشق مرباخوری، روغن ۱۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: خلال پوست پرتقال یا نارنج را مانند تهیه مرباها در آب می‌جوشانیم تا تلخی آن گرفته شود. این کار را دو یا سه بار تکرار می‌کنیم، یا از شب قبل خیس می‌کنیم تا تلخی آن کاملاً گرفته شود تا بتوانیم از اسانس آن استفاده نمائیم، سپس شکر را با ۲ لیوان آب مخلوط کرده می‌جوشانیم تا قوام بیاید و پوست پرتقال‌ها را که کاملاً شیرین شده درون آن می‌اندازیم تا چند جوش بزند و شربت تهیه شود.

مرغ را بدقت تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم با یک و نیم لیوان آب و کمی نمک و کمی زردچوبه و یک عدد پیاز می‌گذاریم بپزد. طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد. آب مرغ را صاف می‌کنیم با دو سه قاشق روغن و یک ملاقه از شربت مخلوط می‌کنیم زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل آب مرغ می‌ریزیم.

مرغ را قطعه قطعه می‌کنیم استخوان‌هایش را می‌گیریم، برنج را آب‌کش می‌کنیم ته دیگ را دو سه قاشق روغن و نصف لیوان آب می‌ریزیم نصف از برنج داخل آبکش را داخل دیگ می‌ریزیم خلال را از داخل شربت بیرون می‌آوریم روی برنج می‌ریزیم و نصف از خلال بادام را می‌شوئیم روی خلال پرتقال یا نارنج می‌ریزیم دو سه کفگیر از برنج را روی خلال‌ها می‌پاشیم قطعات مرغ را روی برنج قرار می‌دهیم و بقیه برنج را روی مرغ می‌ریزیم سپس آن را روی آتش می‌گذاریم در آنرا می‌بندیم وقتی درب قابلمه برنج عرق کرد آب مرغ را که با کمی شربت و زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری روغن مخلوط کرده‌ایم روی سطح برنج می‌دهیم و برنج را در فر یا روی آتش دم می‌کنیم موقع کشیدن دو سه کفگیر از برنج را با خلال پسته و کمی زعفران سائیده و بقیهٔ خلال بادام و پرتقال مخلوط می‌کنیم پلو و مرغ را که کشیدیم این مواد را روی دیس می‌دهیم و روی پلو را کمی روغن داغ کرده می‌دهیم.

پلو شیرازی

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ تمیز کرده ۱ عدد، بادمجان ۴ عدد، زرشک ۱۰۰ گرم، زعفران سائیده چند پر، شکر ۲ قاشق سوپخوری، روغن به قدر لازم، زردهٔ تخم‌مرغ ۴ عدد، ماست یک لیوان.

طرز تهیه: برنج را شسته و با کمی نمک خیس می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. مرغ را تمیز می‌نمائیم و با دو لیوان آب و یک پیاز و کمی نمک و زردچوبه می‌پزیم. طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. گوشت مرغ را قطعه قطعه می‌نمائیم و استخوانهای آنرا می‌گیریم. بادمجان را پوست کنده حلقه حلقه می‌بریم کمی نمک به آنها می‌زنیم دو طرف حلقه‌های بادمجان را در روغن سرخ می‌کنیم.

آب باقیمانده از مرغ را از صافی رد می‌کنیم، زرشک را بدقت تمیز نموده و می‌شوئیم با روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را روی زرشک می‌پاشیم زعفران را در آب جوش حل می‌کنیم و با آب مرغ مخلوط می‌کنیم. ماست را با زرده تخم‌مرغ و سه چهار قاشق روغن کمی نمک مخلوط نموده این مایه را ته ظرف نسوز متناسب می‌ریزیم و آماده می‌گذاریم.

برنج را که قبلاً خیس کرده‌ایم روی حرارت می‌جوشانیم. وقتی شروع به جوشیدن کرد آبکش می‌کنیم، دو سه کفگیر از برنج را در ابتدا با مایه ماست و تخم‌مرغ مخلوط می‌نمائیم و ته ظرف پهن می‌کنیم. نصف از برنج را داخل ظرف می‌ریزیم بادمجان‌ها را روی آن می‌چینیم و قطعات مرغ را روی بادمجان می‌گذاریم کمی از زرشک را کنار می‌گذاریم و بقیه را روی مرغ می‌پاشیم، بقیه برنج را روی مرغ می‌ریزیم با پشت قاشق سطح برنج را صاف می‌نمائیم و دو سه قاشق روغن در آب مرغ می‌ریزیم و این مایه را روی سطح برنج می‌دهیم و فر را با حرارت ۳۵۰ درجه گرم می‌کنیم ظرف را در فر قرار می‌دهیم تا به مدت یک ساعت و نیم بماند.

بعد ظرف از فر خارج می‌کنیم کمی سرد که شد دیس را روی دهانهٔ ظرف قرار می‌دهیم و پلو را در دیس برمی‌گردانیم یعنی حالت قالب داشته باشد. کمی زرشک سرخ کرده روی آن می‌پاشیم و می‌توانیم با سبزی تازه خرد کرده یا با حلقه‌های بادمجان سرخ کرده روی آن را تزیین کنیم.

پلو به سبک مالزی

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ پاک کرده ۱ عدد، نخود سبز پخته ۲ لیوان، روغن ۱۰۰ گرم، زعفران یک قاشق مرباخوری، سیب‌زمینی ۴ عدد، پیاز ۱ عدد، آرد، نمک، فلفل و ادویه تند به اندازه لازم.

طرز تهیه: مرغ را با کمی نمک و زردچوبه و یک عدد پیاز می‌پزیم. برنج را خیس می‌کنیم و آبکش می‌کنیم یک ملاقه آب مرغ را با فلفل و ادویه تند مخلوط می‌کنیم و زعفران سائیده را با آب جوش حل می‌کنیم و در آب مرغ می‌ریزیم و سه تا چهار قاشق روغن داغ کرده را در آن می‌ریزیم. استخوانهای مرغ را می‌گیریم و تکه تکه می‌کنیم، آرد سفید یا آرد سوخاری را با نمک و فلفل و ادویه مخلوط کرده و به تمام مرغ می‌پاشیم، کمی در روغن تفت می‌دهیم.

مرغ و نخودسبز پخته را لای پلو می‌گذاریم و آب مرغی را که تهیه کرده بودیم روی پلو می‌دهیم، پلو را دم می‌کنیم. سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و خلال می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. (می‌توانیم سیب‌زمینی را اول پخته بعد خلال کنیم و در کمی روغن بجوشانیم) سپس روی آن از آرد مخلوط با ادویه می‌پاشیم و بعد از کمی تفت برداشته برای تزئین روی غذا بکار می‌بریم. در صورت تمایل روی پلو ۴ عدد تخم‌مرغ نیمرو کرده قرار دهید و همراه با سیب‌زمینی‌ها تزئین نمائید.

کلم پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، کلم قمری ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، روغن به قدر لازم، زعفران سائیده چندپر، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم و روغن سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. کلم را پوست کنده و یکدست خرد می‌نمائیم و در دو تا سه قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و سپس کوفته‌ها و کلم را مخلوط می‌کنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می‌گذاریم چند جوش بزنند تا همهٔ مواد به عطر زعفران آغشته شود و آب آن نصف شود.

برنج را آبکش می‌نمائیم و ته دیک را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می‌ریزم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیهٔ برنج روی آنرا می‌پوشانیم و بقیهٔ کوفته و کلم را روی برنج می‌ریزیم و با بقیهٔ برنج روی آنرا می‌پوشانیم و پلو را دم می‌کنیم.

آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نمود و اگر تمایل داشتید یک قاشق سوپخوری گرد لیموعمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزید، باز اگر با ذائقهٔ شما تناسب داشته به کلم و کوفته کمی شکر اضافه نمائید و لای پلو بریزید.

تهیه کلم پلو: این پلو مثل کلم قمری پلو تهیه می‌شود به جای کلم قمری ۵۰۰ گرم کلم برگ را خرد می‌کنیم، بعد می‌شوئیم و با ۳ قاشق لیوان آب و کمی نمک چند جوش می‌دهیم تا کلم نرم شود، بعد کلم را در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود بعد آن را با ۵ قاشق سوپخوری روغن آب‌کرده سرخ می‌کنیم و با کوفته‌ریزه‌ای که تهیه کرده‌ایم سرخ کرده و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط می‌کنیم و لای پلو می‌ریزیم و پلو را مطابق دستور دم می‌کنیم. در کلم و کوفته این پلو نیز اگر دوست داشتید یک قاشق گرد لیموعمانی بریزیم.

لوبیا پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت ۴۰۰ گرم، لوبیا سبز ۳۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، آب گوشت ۲ لیوان، روغن ۱۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت را تکه تکه کرده خوب می‌شوئیم. لوبیا را نیز خوب پاک کرده نخ‌های زائد آن را جدا کرده و شسته و خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، نمک و فلفل و ادویه به آن زده و گوشت را در آن می‌ریزیم، وقتی خوب گوشت آب انداخت به آن رب گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی سرخ شود. لوبیا را نیز به آن اضافه کرده می‌گذاریم کمی سرخ شود.

سپس ۲ لیوان آب گوشت یا آب استخوان در آن ریخته و می‌گذاریم تا گوشت

مغزپخت شود. وقتی از پخت گوشت مطمئن شدیم، برنج را که قبلاً شسته و با سنگ نمک کنار گذاشته‌ایم آماده می‌کنیم، آب روی آن را خالی کرده و به گوشت اضافه می‌کنیم و شعله را تند می‌کنیم، به آرامی مخلوط کرده و منتظر می‌مانیم تا آب آن تمام شود. وقتی برنج مغزپخت شد، آن را دم می‌گذاریم یا در فر می‌گذاریم (روی درجه ۳۵۰ و به مدت یک ساعت و نیم). پس از دو ساعت غذای ما حاضر است آن را در دیس کشیده و با سبزیجات تازه و ترشی میل نمائید.

پلو تزئینی

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ ۵۰۰ گرم، خلال پرتقال یا نارنج ۱ لیوان، خلال پسته ۱۰۰ گرم،کشمش پلوئی ۱۰۰ گرم، زرشک ۱۰۰ گرم، خلال بادام ۱۰۰ گرم، روغن به اندازه لازم، زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

توجه شود که اگر از خلال پرتقال یا نارنج استفاده می‌کنید حتماً باید تلخی آن را به کلی مانند تهیه شربت‌ها و مرباها بگیرید.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده، شسته و با کمی سنگ نمک خیس می‌کنیم. مرغ را تمیز می‌نمائیم با یک لیوان آب یک عدد پیاز و کمی نمک و زردچوبه می‌گذاریم بپزد، طوری که بعد از پختن نصف لیوان آب داشته باشد. استخوانهای درشت مرغ را جدا می‌کنیم و مرغ را به قطعات متوسط خرد می‌کنیم، زرشک و کشمش را جداگانه می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم و جداگانه با دو قاشق روغن کمی تفت می‌دهیم. به زرشک دو سه قاشق شکر اضافه می‌کنیم.

خلال بادام را نیز در آب سرد خیس می‌کنیم تا کمی نرم شود زعفران را در کمی آبجوش حل می‌کنیم و آماده می‌گذاریم برنج را آبکش می‌کنیم کمی روغن و آب ته دیگ می‌ریزیم و نصف برنج را در دیگ ریخته قطعات مرغ را روی آن می‌گذاریم نصف از بقیهٔ برنج را روی مرغ می‌ریزیم و نصف از خلال پرتقال و بادام را روی سطح برنج قرار می‌دهیم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم در دیگ را بسته روی آتش می‌گذاریم تا در دیگ عرق کند آب مرغ را صاف کرده با سه چهار قاشق روغن و کمی زعفران حل شده در آبجوش مخلوط می‌کنیم روی برنج می‌دهیم و پلو را در فر یا روی آتش دم

می‌کنیم.

نکته مهم در کشیدن این پلو این است که باید نهایت سلیقه را بکار برد دیس بزرگ یا سینی نقرهٔ قشنگی را انتخاب می‌کنیم دو سه کفگیر از روی برنج را برمی‌داریم و با زعفران مخلوط می‌کنیم خلال بادام و پرتقال را با کفگیر در ظرفهای جداگانه می‌ریزیم و مقداری خلال بادام و پرتقال و کشمش سرخ کرده و زرشک سرخ کرده را با برنج داخل دیگ مخلوط می‌کنیم و پلو را در دیس می‌کشیم قطعات مرغ را روی آن می‌چینیم و با برنج زعفرانی روی مرغ را می‌پوشانیم و با بقیهٔ خلال بادام و خلال پرتقال و زرشک و کشمش سرخ کرده و خلا پسته (خلال پسته را نباید لای پلو گذاشت چون سبزی آن را از بین می‌برد و کافی است آنرا بشوئیم در صافی بریزیم آب آن که رفت موقع کشیدن پلو آنرا مصرف کنیم) روی پلو را بدقت تزئین می‌کنیم و کمی کره آبکرده روی دیس می‌دهیم.

هویج پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ پاک کرده ۵۰۰ گرم، هویج ۴۰۰ گرم، شکر ۱ لیوان، زعفران سائیده یک قاشق مرباخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و شسته و با کمی نمک خیس می‌کنیم. هویج را پوست نمی‌کنیم بلکه روی آن را با حساسیت تمیز کرده و خوب می‌شوئیم. سپس رنده می‌کنیم یا که به شکل خلال نازک می‌بریم.

بعد هویج را با روغن کمی سرخ می‌کنیم و شکر را در یک لیوان آبجوش حل می‌کنیم داخل هویج می‌ریزیم می‌گذاریم یکی دو جوش بزند. مرغ را می‌پزیم استخوانهای آنرا می‌گیریم و آب مرغ را که باید در حدود نصف لیوان باشد با ۳ یا ۴ قاشق سوپخوری روغن مخلوط می‌کنیم و برنج را مطابق دستور آبکش می‌نمائیم و هویج آماده شده و مرغ را لای پلو می‌گذاریم پلو را مطابق دستور دم می‌کنیم و مثل شیرین‌پلو در دیس می‌کشیم و روی دیس را با برنج زعفرانی و کمی خلال پسته و بادام تزئین کنیم و کمی کره یا روغن داغ کرده روی آن بدهیم ممکن است دو لیوان خلال پرتقال یا نارنج تلخی گرفته با هویج مخلوط کنیم و روی پلو بریزیم.

رشته پلو

مواد مورد نیاز: رشته پلوئی ۲۵۰ گرم، برنج ۵۰۰ گرم، گوشت ۵۰۰ گرم، روغن به قدر لازم، خرما ۱۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، کشمش ۱۰۰ گرم، زعفران سائیده چندپر، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را مانند کتهٔ ساده از قبل آماده می‌کنیم. گوشت را تکه تکه کرده با یکی دو عدد پیاز، کمی نمک و ۲ لیوان آب می‌پزیم. باید بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. سپس گوشت را از آب آن خارج کرده چندپر زعفران و کمی روغن را در آب گوشت می‌ریزیم و آماده می‌گذاریم. هسته خرما را می‌گیریم، کشمش را تمیز کرده می‌شوئیم. قابلمهٔ مناسبی را آب کرده روی اجاق می‌گذاریم بجوشد، آب نمک برنج را خالی می‌کنیم برنج را در دیگ می‌ریزیم تا جوش آمده کمی نرم شود بعد رشته‌ها را از هم جدا کرده داخل برنج می‌ریزیم، کمی که جوشید و رشته نرم شد هردو را آبکش می‌کنیم.

مقداری آب نیم گرم روی آن می‌دهیم و بقیه روغن را با یک لیوان آب ته دیگ می‌ریزیم و نصف از برنج را در دیگ ریخته گوشت و خرما و کشمش را لای آن می‌گذاریم و با بقیه برنج روی آن را می‌پوشانیم و دیگ را روی آتش گذاشته عرق برنج را که گرفتیم، آبگوشت زعفرانی را روی برنج می‌دهیم و پلو را مثل پلوی ساده دم می‌کنیم و موقع کشیدن بقیه زعفران را در کمی آبجوش حل کرده با کمی برنج مخلوط می‌نمائیم روی پلو را با برنج زعفرانی می‌پوشانیم کمی هم کره آبکرده روی آن می‌دهیم.

زرشک پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ پاک کرده ۵۰۰ گرم، زرشک ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، زعفران سائیده چند پر، روغن به اندازه لازم، کره قدری، شکر ۳ قاشق سوپخوری، زیره، نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را مانند بقیه پلوها خیس کرده و با نمک کنار می‌گذاریم. مرغ را می‌شوئیم و با یک عدد پیاز خرد کرده و یکی دو پر سیر (در صورت تمایل) و دو لیوان

آب و کمی نمک و زردچوبه می‌گذاریم بپزد، به طوری که زیاد له نشود و پس از پختن به اندازهٔ یک ملاقه آب داشته باشد. مرغ را می‌گذاریم سرد شود و بعد استخوان‌هایش را می‌گیریم و به قطعات مساوی خرد می‌کنیم.

آب مرغ را از صافی رد کرده، زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم، نیمی از زعفران و نیمی از روغن را با آب مرغ مخلوط می‌کنیم و یک جوش می‌دهیم، زرشک را می‌شوئیم و در صافی می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود یک قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آنگاه زرشک را در روغن کمی سرخ می‌کنیم، شکر را در زرشک می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا حل شود.

حرارت باید ملایم باشد. برنج را آبکش می‌کنیم. بقیهٔ روغن را با نصف لیوان آب و کمی زعفران در ته دیگ می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. برنج را کم کم در دیگ می‌ریزیم و زیره را لابه لای برنج می‌پاشیم. قطعات مرغ را لای پلو می‌گذاریم، دیگ را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و در آن را می‌بندیم. در دیگ که عرق کرد آب مرغ را روی برنج می‌دهیم و پلو را دم می‌کنیم. موقع کشیدن، دو سه کفگیر برنج برمی‌داریم و با بقیهٔ زعفران و نیمی از زرشک مخلوط می‌کنیم.

بقیهٔ زرشک را با برنج داخل دیگ مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم و قطعات مرغ را روی آن می‌ریزیم. با برنج زعفرانی مخلوط با زرشک روی مرغ را می‌پوشانیم. کره را آب می‌کنیم و روی پلو می‌دهیم.

می‌توان مرغ و نصف زرشک را به صورت ته‌چین در کف آن قرار داده و پس از آنکه کشیدیم مرغ را با زرشک‌های ته‌چین در روی دیس تزئین نمائیم.

پلو با قارچ

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، گوشت ۲۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۲ عدد، قارچ ۲۵۰ گرم، پیازچه ۴ ساقه، روغن به قدر لازم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به قدر کافی، پیاز ۲ عدد، زرده تخم‌مرغ ۴ عدد، ماست ۱ لیوان.

طرز تهیه: برنج را تمیز کرده و شسته و با نمک خیس کرده و کنار می‌گذاریم. گوشت خرد می‌کنیم و شسته و سپس با پیاز که تفت داده‌ایم و نمک و فلفل و ادویه آن را زده‌ایم

سرخ می‌نمائیم. پس از مدت کوتاهی قارچ‌ها را یکدست خرد کرده بـه گـوشت اضـافه می‌کنیم و در گوشت تفت می‌دهیم، سپس فلفل دلمه‌ای و پیازچه را تمیز کرده و یکدست خرد می‌کنیم و به گوشت می‌افزائیم.

وقتی همهٔ مواد خوب تفت داده شدند. رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده بعد از تفت کوتاهی ۱ لیوان آب جوشیده به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد تا گوشت خوب پخته شود و آب مواد کشیده شود. در این حین آب در قابلمه ریخته و آب برنج را خالی می‌کنیم و در آب قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد، وقتی مغز پخت شد آن را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را با ۱ لیوان ماست و تخم‌مرغ زده و چند پر زعفران می‌پوشانیم یک کفگیر از برنج را داخل آن ریخته و سطح آن را صاف می‌کنیم.

مقداری از مخلوط قارچ و گوشت را در آن می‌ریزیم و همینطور لایـه لایـه بـرنج و مخلوط را می‌ریزیم و سر آن را به صورت مخروط در آورده و می‌گذاریم دم بکشد، یا در فر یا روی آتش اجاق و پس از یک تا دو ساعت پلوی ما حاضر است، خوردن آن را با سبزیجات تازه و ماست فراموش نفرمائید.

نوع دیگر پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، روغن به قدر لازم، فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای ۲ عدد، پیاز ۴ عدد، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپخوری، مرغ پخته (میگوی پخته) ۲۵۰ گرم، نمک و فلفل و ادویه تند بقدر کافی.

طرز تهیه: برنج را مانند پلوی آبکشی تهیه و آبکش می‌نمائیم. یا به سبک تهیه برنج کته آن را آماده کرده و فلفل‌ها را به شکل مکعب خرد می‌نمائیم پیاز را پوست می‌کنیم فلفل و پیاز را در روغن سرخ می‌کنیم، نمک و فلفل و ادویه می‌زنیم. سپس رب گوجه‌فرنگی را در یک لیوان آب حل می‌کنیم داخل فلفل می‌ریزیم نمک و فلفل و ادویه را اضـافه مـی‌کنیم، می‌گذاریم کمی بجوشد بعد مرغ یا میگو را می‌ریزیم و هم می‌زنیم، وقتی آب آن کـمی کشیده شد برنج را در دیسی به شکل دایره یا بیضـی می‌کشیم و مواد تهیه شده را بـا تزئین و سلیقه خود در وسط آن می‌ریزیم.

نوع دیگر پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، بادمجان ۴ عدد، آرد یک قاشق سوپخوری، کره ۲ قاشق سوپخوری، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، ماست ۱ لیوان، تخم‌مرغ ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم.

طرز تهیه: گوشت و پیاز رنده شده را خوب مخلوط کنید، نمک و فلفل و ادویه بزنید و در روغن خوب تفت دهید، بادمجانها را حلقه حلقه کرده و پس از گوشت بادمجانها را سرخ کنید. همه را با هم در تابه قرار دهید، یک استکان آب جوش را با چند پر زعفران مخلوط کرده روی بادمجان و گوشت بریزید. گوجه‌فرنگی را رنده کرده و آب آن را به تابه اضافه کنید. درب آن را بگذارید و روی حرارت بجوشانید تا معطر شود.

برنج را که قبلاً آماده کرده‌اید بطریق آبکش کنید، کف قابلمه را با یک لیوان ماست زده شده همراه با ۴ زردهٔ تخم‌مرغ پر کنید و روی آن برنج را قرار دهید و بین برنج را از مواد تهیه شده بریزید و قسمتی از آن را هم برای تزئین روی دیس برنج نگهدارید.

چلو مرغ

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ ۱ عدد، زرشک ۲۰۰ گرم، کشمش پلوئی ۲۰۰ گرم، زعفران به قدر لازم، روغن به اندازه کافی، نمک و فلفل و ادویه و دارچین به قدر لازم، ماست ۱ لیوان، زردهٔ تخم‌مرغ ۶ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۵ عدد.

طرز تهیه چلو: برای تهیه مرغ باید اول برنج آن (پلو) را آماده کنیم، تهیه آن را می‌توانید از روی دستور چلوی ساده و یا کته ساده عمل نمائید. ولی دقت نمائید اگر چلو تهیه می‌کنید، بهتر است کف آن را با ماست و ۴ عدد زرده تخم‌مرغ و کمی زرشک و کشمش ته‌دیگ درست کنید.

به علاوه ۲ قاشق ماست را با یک استکان آب مخلوط کرده روی برنج بریزید تا برنج سفیدی تهیه شود و همچنین می‌توانید به جای روغن از کره استفاده نمائید.

طرز تهیه مرغ: برای تهیه مرغ دو راه را پیشنهاد می‌کنم. ابتدا آنکه مرغ را درسته تمیز کرده و بشوئید و با ۱ لیوان آب و کمی نمک و زردچوبه بگذارید بپزد. وقتی مرغ تقریباً پخته شد آن را بیرون آورده و بگذارید آبش کاملاً برود. آرد را با نمک و فلفل و ادویه و

دارچین و چند زعفران مخلوط کرده در ۲ عدد زردهٔ تخم‌مرغ زده شده می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم، سپس مرغ را درون این مخلوط می‌غلطانیم طوری که تمام قسمتهای آن به این مخلوط آغشته گردد، ۴ عدد پیاز را خرد کرده و کمی ادویه می‌زنیم، زرشک و کشمش را داخل آن ریخته کمی تفت می‌دهیم و سپس آن را داخل شکم مرغ می‌ریزیم و روی مرغ را کمی کرهٔ آب کرده مالیده و در فر قرار می‌دهیم، وقتی روی آن کاملاً سوخاری شد از فر برداشته و در وسط دیس بزرگی قرار می‌دهیم و دور آن را برنج می‌ریزیم. و روی آن را با زرشک و کشمش تزئین می‌کنیم.

در روش دوم مرغ را تکه تکه می‌کنیم، پیاز داغ تهیه کرده و نمک و فلفل و ادویه و دارچین می‌زنیم. مرغ را در آن می‌غلطانیم تا کمی سرخ شود. چند پر زعفران سائیده را نیز با آب جوش در مرغ می‌ریزیم.

سپس ۶ تا ۷ عدد گوجه را خرد کرده در مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم با آب گوجه بپزد. اگر گوجه کم بود باز هم گوجه اضافه کنید و مقدار کمی نیز آب ریخته بگذارید مرغ کاملاً بپزد. طوری که بعد از پختن و جا افتادن کامل به اندازه یک استکان آب داشته باشد. سپس آن را در ظرفهای جداگانه قرار داده و پلو را نیز در دیس بکشید و روی آن را از قطعات ته‌دیگی که تهیه کرده‌اید بگذارید.

ته‌چین مرغ

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، مرغ ۱ عدد، روغن به اندازه لازم، ماست ۱ لیوان، زردهٔ تخم‌مرغ ۴ عدد، زعفران به اندازه لازم، نمک و فلفل و ادویه و دارچین به قدر لازم.

طرز تهیه: برنج را طبق دستور آبکش در آب جوشانده و سپس آبکش کنید. سپس برای ته‌چین، ماست را با زردهٔ تخم‌مرغ و چند پر زعفران خوب بزنید و کف دیگ بریزید، مرغ را نیز تکه تکه کرده بین زردهٔ تخم‌مرغ قرار دهید.

(توجه شود که اگر مرغ دیرپز بود بهتر است مرغ را قبلاً با یک عدد پیاز و کمی زردچوبه به مدت کوتاهی بجوشانید تا خیلی کم پخته شود)، برنج را روی آن بریزید و سطح برنج را به شکل مخروطی در آورید و دم کنید، یا روی حرارت اجاق بگذارید یا داخل فر، بعد از یک تا یک ساعت و نیم دیگر ته‌چین شما آماده خواهد بود.

میگو پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، میگو ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، ماست ۱ لیوان، زردهٔ تخم‌مرغ ۲ عدد، تمر هندی ۱۰۰ گرم، سیر چند پر، سبزی خرد شده (ترخون، شنبلیله، گشنیز و نعناع) ۱ لیوان، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، روغن به اندازه لازم.

طرز تهیه: تهیه این پلو مانند سایر پلوها می‌باشد و میگوی آن را هم به صورت ته‌چین مرغ تهیه می‌کنیم. میگو را تمیز کرده و شسته و با کمی نمک می‌گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. وقتی پخت رگ پشتی میگو را گرفته، ماست و زردهٔ تخم‌مرغ زده شده را با هم خوب مخلوط می‌کنیم، نمک و ادویه و فلفل زده و سیر را نیز در آن خرد می‌کنیم (اگر سیر تازه بود آن را در سبزیها خرد کرده و در برنج می‌ریزیم) میگو را نیز داخل آن می‌ریزیم.

تمرهندی را نیز یک ساعت قبل با یک استکان آب خیس کرده پس از یکساعت تمام دانه‌ها و نخ‌های اضافی آن را گرفته و آب آن را صاف می‌کنیم و به میگو اضافه می‌کنیم. برنج را به طریق چلو ساده آبکش می‌کنیم، توجه شود که در جوش‌های آخر سبزی را به برنج اضافه کرده و آبکش می‌کنیم. سپس کف قابلمه را از ماست و میگو و مواد مخلوط آن پر می‌کنیم و روی آن برنج را می‌ریزیم، سطح آن را به شکل مخروطی در آورده و می‌گذاریم دم بکشد. زمان پخت میگو نیز مانند مرغ می‌باشد.

نوع دیگر میگو پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، میگوی ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، آرد ۱ قاشق غذاخوری، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، فلفل سبز دلمه‌ای ۱ عدد، نخود سبز ۱۰۰ گرم، کشمش پلوئی ۱۰۰ گرم، روغن به قدر لازم، نمک و فلفل و ادویه و زیره و زنجبیل و دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه: میگو را در آب جوش و نمک و زردچوبه قرار می‌دهیم و ۲۰ دقیقه بعد آن را برداشته و رگ پشتی آن را جدا کرده، آرد را با ادویه‌جات مخلوط کرده و با تخم‌مرغ خوب می‌زنیم و میگوها را به آن آغشته می‌سازیم. پیاز را خرد کرده در تابه سرخ می‌کنیم، سپس نمک و فلفل و ادویه زده، میگوها را در آن می‌ریزیم، فلفل دلمه‌ای را نیز که

قبلاً خرد کرده‌ایم به آن می‌افزائیم، کشمش را ریخته و رب گوجه‌فرنگی زده و ۱ تا ۲ استکان آب می‌ریزیم و نخودسبز را نیز به آن می‌افزائیم و می‌گذاریم همه با هم بجوشد تا نخودسبز و بقیه مواد پخته شود.

برنج را به طریق آبکش و یا کته آماده می‌نمائیم، اگر آبکش کردید مابین برنج مواد را بریزید و قسمتی را برای روی آن نگهدارید و اگر به طریق کته درست کردید بعد از اینکه برنج شروع به قلیدن کرد مواد را به آن بیافزائید. وقتی آن را در دیس کشیدید با سبزیجات تازه میل نمائید.

پلوی به سبک ژاپنی

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، فیله ماهی ۵۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی ۵۰۰ گرم، فلفل سبز دلمه‌ای ۲ عدد، تربچه سفید قلمی ۲ عدد، روغن به قدر لازم، آرد ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: فیله ماهی را در دو عدد پیاز رنده شده، نمک و فلفل و ادویه بخوابانید و یک ساعت کنار بگذارید. در این حین پیازداغ تهیه کرده و کمی نمک و فلفل به آن زده، فلفل دلمه‌ای سبز و تربچه را قطعه قطعه کرده به آن بیافزائید، گوجه‌فرنگی را رنده کرده و از صافی رد کنید، سپس روی بقیه مواد بریزید همین که گوجه‌فرنگی شروع به جوشیدن کرد، فیلهٔ ماهی را قطعه قطعه مابین آنها قرار داده و روی آن ۱ تا ۲ استکان آب بریزید و حرارت دهید، تا آب آن کاملاً خشک شود و فیله‌ها بپزند.

برنج را به طریق کته می‌پزیم، وقتی برنج مغزپخت و آب آن تا حدودی کشیده شد برنج را کنار زده فیله‌ها را در بین آن قرار دهید، بقیه مواد را وقتی برنج دم کشید و آماده شد، در دیس کشیدید، روی برنج بدهید و آن را با سبزیجات تزئین نمائید.

قرمه پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰، گوشت ۵۰۰ گرم، سبزی خرد شده (تره، جعفری، کمی شنبلیه) ۵۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، روغن‌به قدر لازم، نمک، فلفل، ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را به طریقه آبکش تهیه می‌کنیم، در جوشهای آخر سبزی را که خرد

کرده و آماده است به آن می‌افزائیم و برنج و سبزی را آبکش می‌کنیم، گوشت که باید به صورت تکه‌های بزرگ بدون چربی یا استخوان باشد را قبلاً با ۲ لیوان آب و یک عدد پیاز خوب پخته‌ایم در تابه‌ای قرار داده و با روغن خوب سرخ می‌کنیم و روی آن را با چند پر زعفران و کمی آب جوشیده معطر می‌کنیم، آنقدر آن را در روغن داغ سرخ می‌کنیم تا گوشت خودش را بگیرد و آب پس ندهد، سپس کف قابلمهٔ پلو را با روغن آغشته و کاهو یا ماست یا نان می‌گذاریم و سپس نصف برنج را در آن ریخته و قرمه‌ها را قرار داده و بقیه برنج را می‌ریزیم و می‌گذاریم تا دم کامل بکشد.

هواری ماهی شوری

مواد مورد نیاز: ماهی شوری ۵۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم، گرد لیموعمانی ۱ قاشق غذاخوری، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، روغن ۱۰۰ گرم، برنج ۵۰۰ گرم.

طرز تهیه: ماهی شوری را باید قبلاً در آب خیس کرده و به مدت ۲ ساعت کنار بگذاریم. در طول این مدت چند بار آب آن را عوض می‌کنیم تا نمک اضافی جذب شده در گوشت از گوشت خارج شود و سپس در صورت داشتن پوست یا فلس و استخوان، پوست یا فلس و استخوان آن را جدا می‌نمائیم و گوشت بدست آمده را به یکدست می‌بریم.

پیاز را خرد کرده و آن را سرخ می‌کنیم و به آن ادویه و فلفل و کمی نمک را می‌افزائیم و خوب تفت می‌دهیم، سپس به اندازه ۲ تا ۳ لیوان آب را با رب گوجه‌فرنگی مخلوط کرده و اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد، سپس گرد لیموعمانی را نیز به غذا اضافه کرده و منتظر می‌مانیم تا خوب جا بیفتد. برنج را که قبلاً شسته‌ایم به طریقه کته بار می‌گذاریم، آب آن را کاملاً خارج کرده و از این خورشی که تهیه کرده‌ایم روی آن ریخته و به آرامی مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم دم بیاید. می‌توانیم برای دم کردن برنج از فر نیز استفاده نمائیم.

والک پلو

مواد مورد نیاز: برنج ۵۰۰ گرم، والک ۷۵۰ گرم، روغن ۱۵۰ گرم، نمک به اندازه لازم.

طرز تهیه: برنج را شسته و خیس می‌کنیم. والک را نیز تمیز کرده و می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب آن برود. سپس آن را خرد می‌کنیم ولی اندازهٔ خرد کردن کمی درشت‌تر از سبزی پلویی می‌باشد. قابلمه‌ای را آب می‌کنیم و می‌گذاریم جوش بیاید تا برنج را آبکش کنیم. وقتی جوش آمد برنج را در آن ریخته و می‌گذاریم مغز برنج نرم شود. سپس والک را به آن اضافه می‌کنیم و با یکی دو جوش برنج را برداشته آبکش می‌کنیم. کمی آب نیم‌گرم روی آن می‌ریزیم و سپس مانند چلوی ساده آن را دم می‌کنیم. اگر تمایل داشتید می‌توانید لابلای چلو مقداری گوشت پخته و یا کوفته ریزه و یا زرشک و کشمش هم بریزید.



سفره‌آرایی

خداوند عزیز تمام جهان را براساس نظم و ترتیب چنان آفریده که تمام زیبائی‌ها در تک تک مخلوقات آن پدیدار است و این خود بهترین الگو و راهنما برای تمامی خلق بشر است. لذا زیبائی هر چیز در متن آن نهفته است و ما باید بدانیم که علاوه بر زیبائی‌ها باید به نکته‌های درونی هر چیز که اطراف ماست توجه کنیم.

به همهٔ هدایائی که خداوند به ما بخشوده و ما آن را در سفرهٔ خویش قرار می‌دهیم و از خواص خوب آنها بهره‌مند می‌شویم. پس باید شکرگزار آنها باشیم، علاوه بر استفاده از ظواهر آن از خواص درونی آن نیز بهره‌برداری کنیم و بر هر کس واجب و لازم است که در این امر تلاش کند.

توجه به ظواهر مواد بسیار خوب است ولی پسندیده‌تر آن است که علاوه بر بهره‌بری از ظواهر به نکاتی که در هر ماده‌ای انباشته است توجه کنیم و به قول مولانا علی (ع) که می‌فرمایند:

«خواص عکس هر میوه‌ای در هستهٔ آن نهفته است.» پس هر میوه دو خاصیت متضاد دارد یکی قسمت ظاهری و خوردنی آن و یکی قسمت هسته و دانهٔ آن است. یعنی به عنوان مثال یکی طبیعت سرد، دیگری طبیعت گرم و ... در مورد خیار با طبیعت سرد اگر بنگریم انتهای تلخ آن طبیعت گرم دارد و با خوردن آن شخص دچار سردی طبع و مزاج نمی‌شود.

هم اکنون کتابهای بسیاری به عنوان سفره‌آرایی و میوه‌آرایی و یا سبزی‌آرایی در بازار کتاب‌ها دیده می‌شود و مطمئناً دوستداران و طرفدارانی هم دارد، البته من با آوردن این مطالب نمی‌خواهم با زیباسازی غذاها و سفره‌هایمان مخالفت کنم ولی چند نکته ضروری است که باید در اینجا ذکر کنم:

به عنوان مثال تزئین ماست با نعناع خشک بسیار جالب و پسندیده است چرا که

علاوه بر خواص خوبی که در هر دو نهفته است با مخلوط کردن ایندو، مسئله تزئین را نیز به آن می‌افزائیم و مضاف بر آن ماست با طبیعت سرد را با نعناع با طبیعت گرم مصرف کرده و یک طبع ملایم می‌سازیم که برای هر فردی مفید و لازم است ولی در مقابل در برخی از کتاب‌ها دیده می‌شود که دیس میوه‌ای با چنان تزئین پر زرق و برق و زیبا برای میهمانان با انواع میوه تزئین می‌شود و اشکال در همین‌جاست که تمام میوه‌ها پوست گرفته و خرد شده است، درست است که این میوه‌ها زیبائی خاصی دارد و علاوه بر آن مصرفش برای میهمان بسیار راحت‌تر است ولی آیا می‌دانید که این میوه‌ها تا به دست میهمان برسند بیشتر خواص خود و تمام ویتامین ث خود را از دست داده و جز یک سری مواد شکم پرکن چیز دیگری نیست. پس بهتر است که برای تزئین یک سری نکات را رعایت کنیم. چرا که از دست دادن این همه خواص که همه متکی به بی‌اعتنایی یا بی‌اطلاعی ماست واقعاً حیف است.

صد البته که باز هم می‌گویم هدف از گفتن این سخنان حذف کردن سفره‌آرایی و تزئین از تغذیه نیست بلکه خوب است که همهٔ ما راه درست مصرف کردن مواد را بدانیم. مواد و میوه‌هایی که با این قیمت گزاف و به سختی در بازارها تهیه می‌شود چرا باید اینگونه تلف شده و به تفاله‌ای بیش تبدیل نگردد.

نکته دیگر آنکه اگر می‌خواهید میوه‌ها را پوست گرفته و فرم دهید چه بهتر که در اینکار آنقدر مهارت پیدا کنید که با زبردستی و هنر خویش چند لحظه قبل از خوردن و مصرف اینکار را انجام دهید تا سریعاً مصرف گردد و مضاف بر آن مقادیر تهیه شده طوری باشد که همه خورده شود و باقی نماند، چرا که اگر مدت زیادی باقی بماند علاوه بر از دست دادن خواص خوب خود، ظاهر خوبی هم نخواهد داشت و قابل خوردن نیست چون ظاهرش اشتهای کسی را تحریک نمی‌کند ...

و اما در مورد تزئین و سفره‌آرایی که در اینجا چند نکتهٔ کوچک به نظرم رسید که برای شما خوانندهٔ عزیز یادآوری می‌نمایم: «بهترین تزئین در مورد غذاها خوب جا انداختن و جلوگیری از خراب شدن آنهاست و استفاده از مواد تازه و مفید و تنوع در غذاهاست. همچنین مصرف همان موقع غذا و یک وعدهٔ آنهاست و جلوگیری از چندین بار گرم کردن و مصرف چند باره آنها و مضاف بر آن رنگ غذا و موادی که در آن بکار

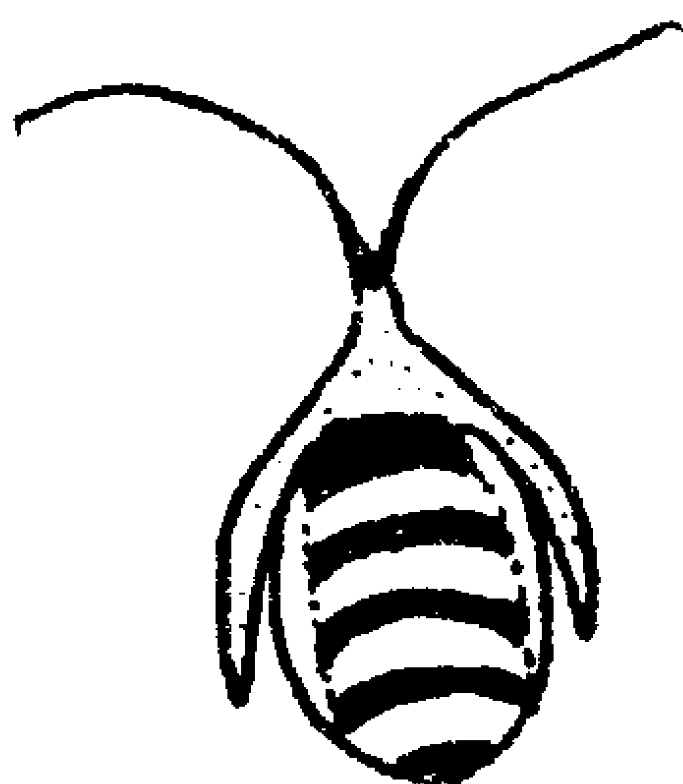
می‌بریم باید مورد توجه قرار گیرد و با توجه به ذائقه خانواده مصرف گردد.

به عنوان مثال توجه شود که پیاز از دسته گیاهانی است که اگر برش داده شود باید سریعاً مصرف گردد چرا که پیاز میکروبهای هوا را به خود می‌گیرد و علاوه بر آن ویتامین ث خود را سریعاً از دست می‌دهد ...



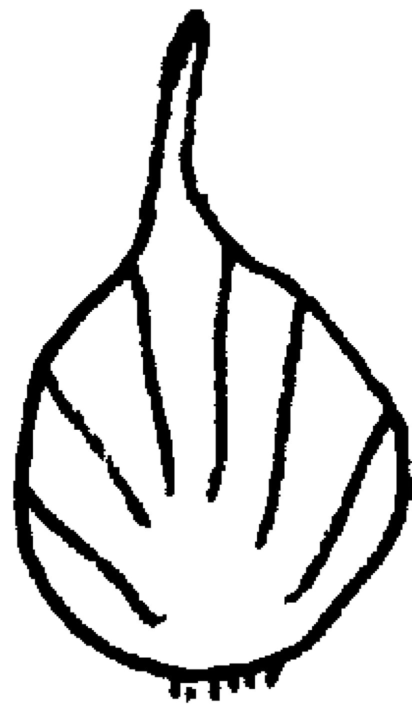
تزئین

- ماست را اگر در ظرف بزرگی قرار می‌دهید طوری که در وسط سفره یا میز قرار گیرد و بدست همه برسد تا برای خود ماست بریزند آن را بدین صورت تزئین کنید:
- نعناع خشک را خوب پودر کرده و الک کنید تا کاملاً یک دست باشد. روی ماست را می‌توانید با کلماتی مانند «خوش آمدید» و یا براساس مناسبت میهمانی به وسیله پودر نعناع تزئین کنید و به جای نقاط آن تربچه‌های نقلی قرمز قرار دهید.
- یا می‌توانید از تزئین به وسیله نعناع پودر شده استفاده نموده و دیس مربعی را قرار داده و تصویری مانند چند عدد نخل درست کنید و برای رسم برگهای آن از چند پر گشنیز و جعفری استفاده نموده و یا برگهای آن را نیز با نعناع خشک و یا خالواش رسم نمائید.
- می‌توانید در دیس نسبتاً گودی ماست ریخته و سپس با نعناع خشک یک علامت به علاوه روی آن ترسیم کنید و یا آنکه آن را شبکه شبکه نموده و در هر خانه یک تربچهٔ نقلی کوچک قرار داده و در خانهٔ بعدی کمی زعفران سائیده شده در آب جوشیده بریزید.
- اگر ماست را در ظرفهای کوچک ماست‌خوری ریخته‌اید و هر کدام را برای یک نفر اختصاص داده‌اید، چه بهتر که دور هر کدام از آنها را با نعناع خشک و یا خالواش به صورت گل تزئین نمائید و یا آنکه تربچه‌های کوچکی را در نظر گرفته و در کنار هر کاسه یک عدد بگذارید و با چند پر جعفری و یا گشنیز برایش برگ درست کنید.
- تربچه را می‌توانید به اشکال مختلف مانند زنبور نیز تهیه کنید و بدین صورت است که زائدهٔ نوک تربچه را نزنید و به ظرافت آن را دو قسمت کنید و سپس روی کمر زنبور با برش ظریف چاقو ۲ بال جدا کنید. می‌توانید ۲ بال دیگر نیز از زیر همین بالها جدا کنید و روی کمر آن را نیز اگر مایل باشید راه‌راه پوست بگیرید که مانند زنبور طبیعی شود.



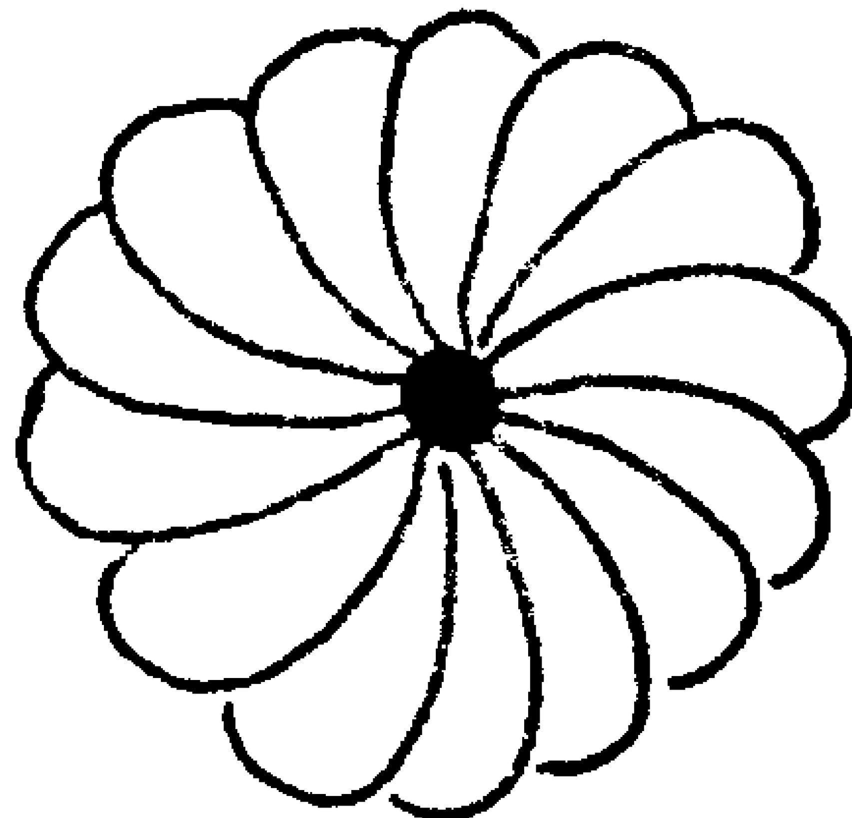


- یا آنکه با کارد نسبتاً ظریفی چند برش روی تربچه ایجاد کرده و مدت کوتاهی در آب سرد بیاندازید تا کاملاً باز شده و مانند گل رز شود.

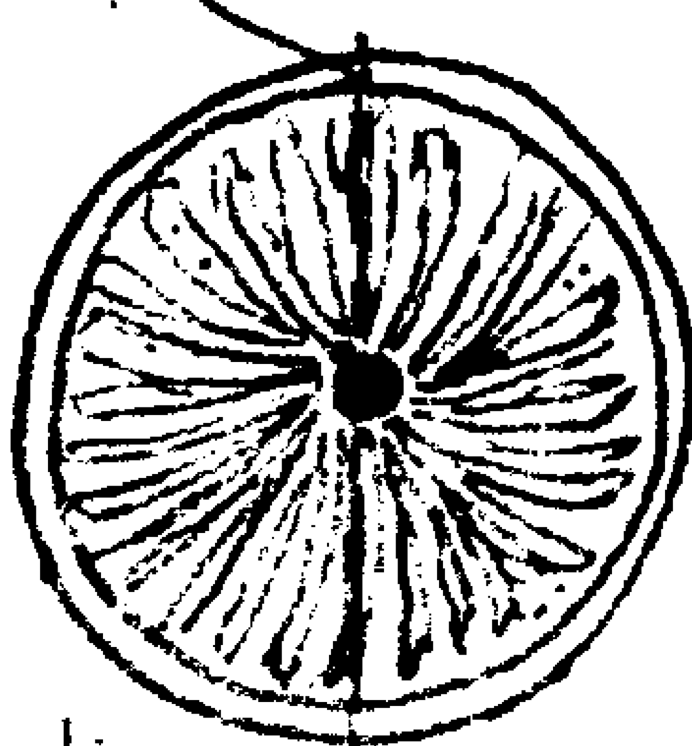


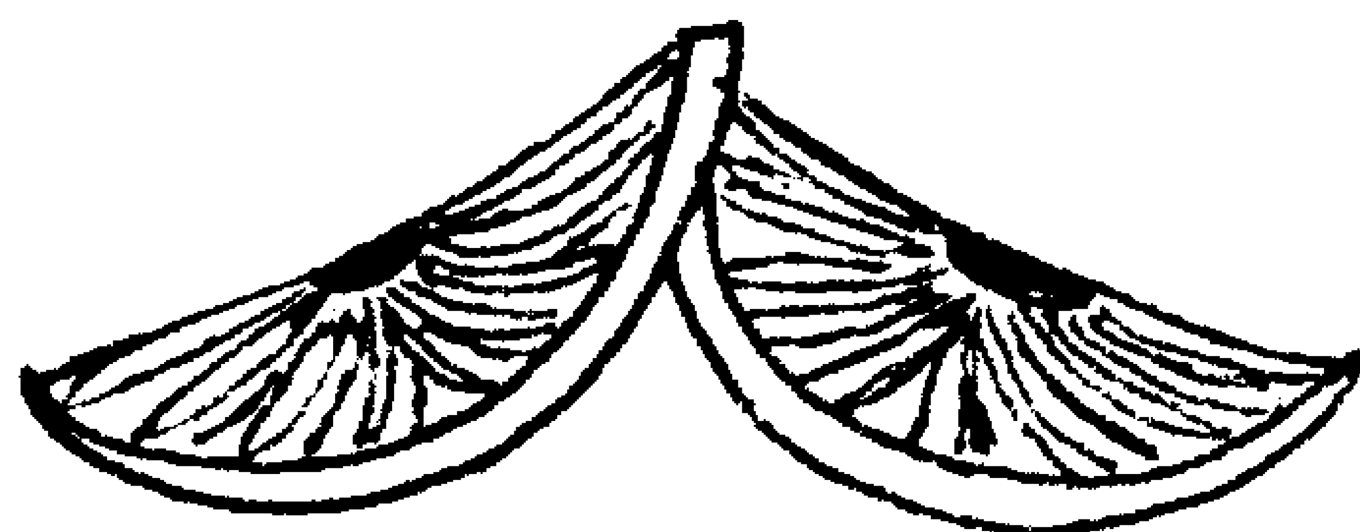
- تربچه را حلقه حلقه بریده در کنار سبزیجات قرار دهید. و یا آنکه از یک پهلوی تربچه آن را حلقه حلقه کنید و در انتها همه با هم متصل باشد، سپس مدتی در آب سرد قرار داده تا بین آن باز شود.

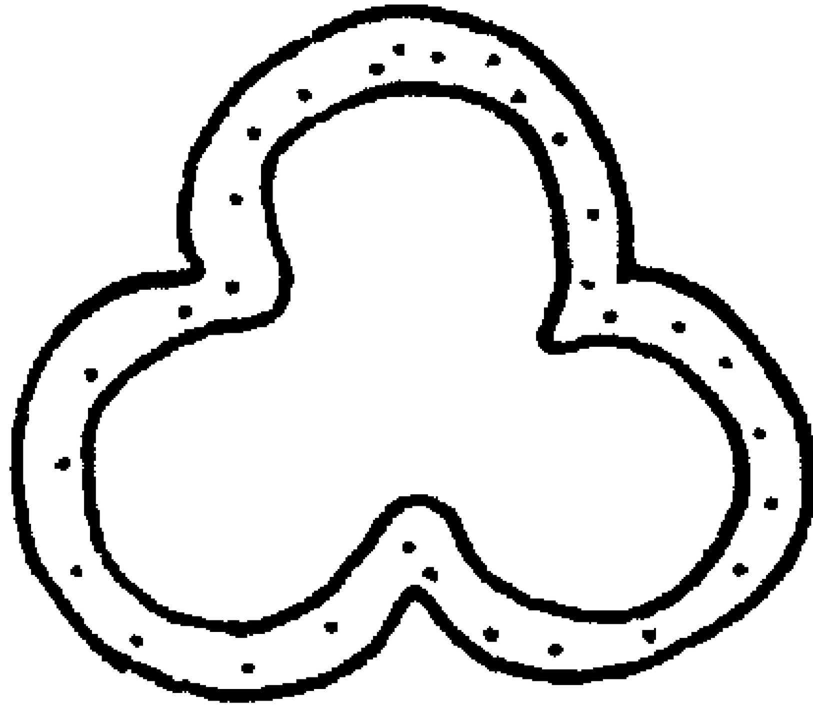
- گوجه‌فرنگی سفت و قرمزی را انتخاب نموده وبرش دهید و حلقه حلقه کنید و لیموترش را نیز حلقه حلقه کرده روی ظرف سالاد را به انواع واقسام مختلف فرم دهید. و یا آنکه گوجه‌ها را خلال کنید و خلال آن را پشت هم به صورت دایره بچینید.



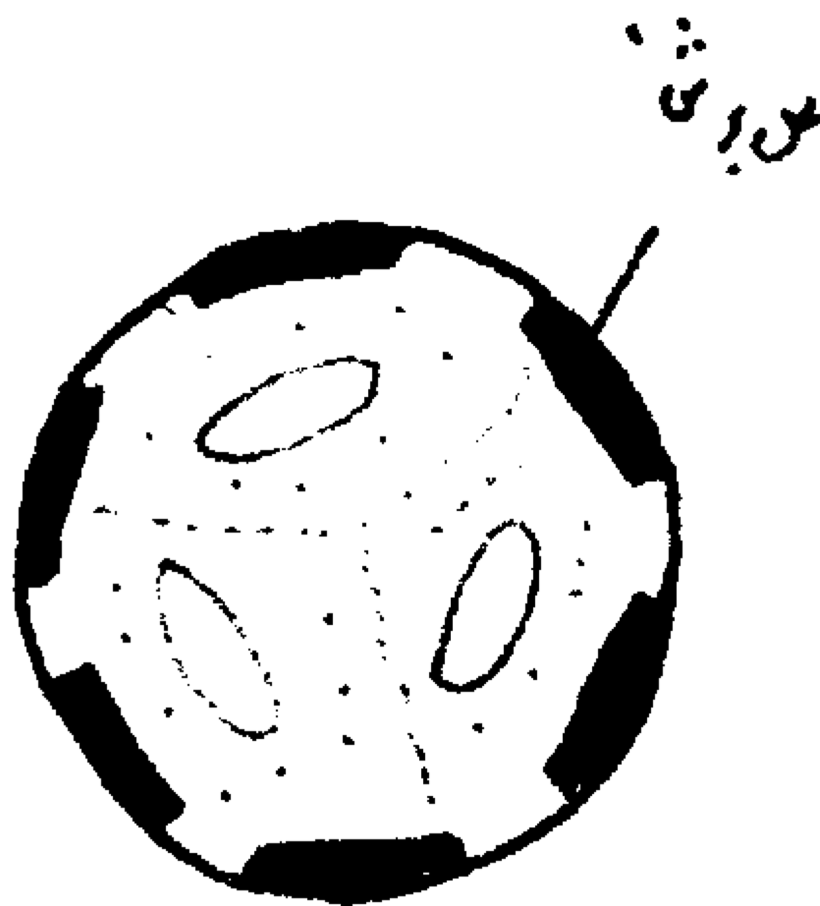
- لیموترش را حلقه حلقه کرده و هر حلقه را قرار داده و یک برش از وسط آن بدهید طوری که از یک طرف به پوست چسبیده و دو قاچ از هم باز شود. سپس دو قاچ را برعکس هم روی سالاد و یا ماهی و یا هر غذایی که دوست داشتید بچینید. این کار را می‌توانید در مورد گوجه‌فرنگی نیز انجام دهید.





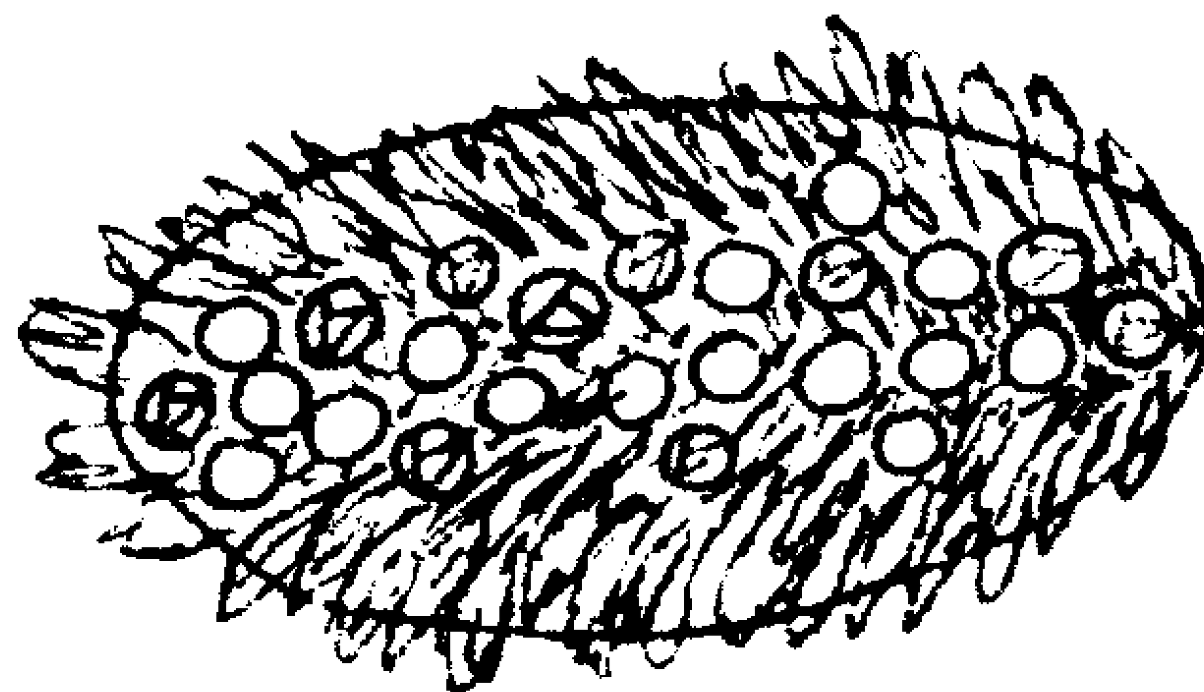


- فلفل دلمه‌ای سفت و کوچکی را حلقه حلقه کرده و تخم‌های درون آن را خالی کنید و حلقه حلقه کرده و با تنوع فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز آنها را روی غذا بچینید.
- یک عدد فلفل دلمه‌ای سبز را از قسمت سر آن برش دهید، طوری که از یک طرف وصل باشد. و با احتیاط درون آن را خالی می‌کنیم و مقداری سالاد در آن ریخته و وسط ظرف سالاد می‌گذاریم.



- خیارهای سالاد را تمیز شسته و به صورت راه راه نسبتاً عمیق پوست بگیرید و سپس آن را حلقه حلقه کرده و در سالاد به کار ببرید. این تزئین را می‌توانید در مورد هویج برخی از سالادها نیز به کار ببرید.

- یک دیس بیضی شکل و یا سبد حصیری مستطیل نسبتاً کوچکی در نظر گرفته و در آن شاهی تازه و یکدست و ریحان یکدست قرار دهید، طوری که برگهای شاهی رو به بیرون وساقه‌های آن در مرکز آن قرار گیرد و اطراف دیس یا سبد را از سبزی پر کنید، سپس در وسط آن تربچه‌های نقلی ریز و یکدست قرار دهید. اگر تمایل داشتید تربچه‌ها را با چند برش تزئین کنید ولی باید به اندازهٔ مصرف این تربچه‌ها را برش دهید چون زود چروکیده و بد فرم می‌شود.

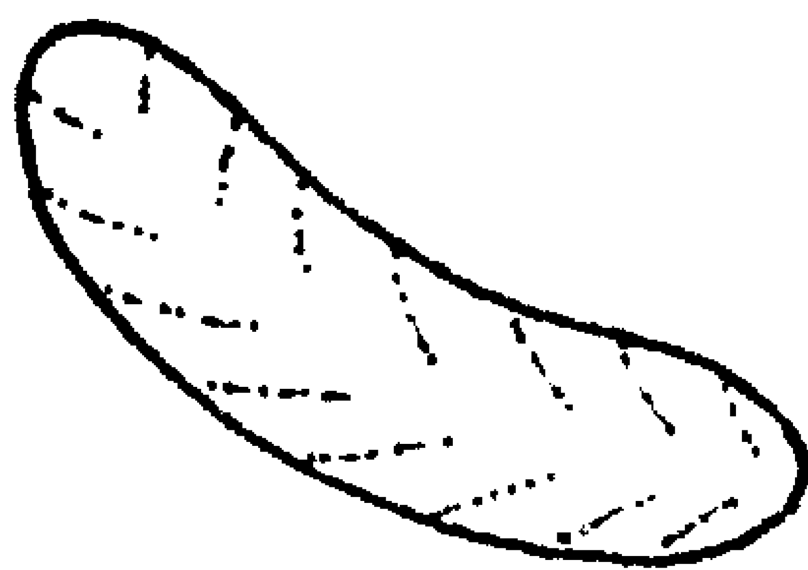


➢ گوجه‌فرنگی‌های سفتی را در نظر گرفته و سپس طبق شکل از محل‌های برش ببرید و درون آن را با احتیاط خالی نموده و در آن سالاد بریزید و ما بین ظرف سالاد قرار دهید. می‌توانید درون آن سالاد الویه نیز بریزید. این مسئله را می‌توانید با دقت روی فلفل دلمه‌ای نیز انجام دهید.

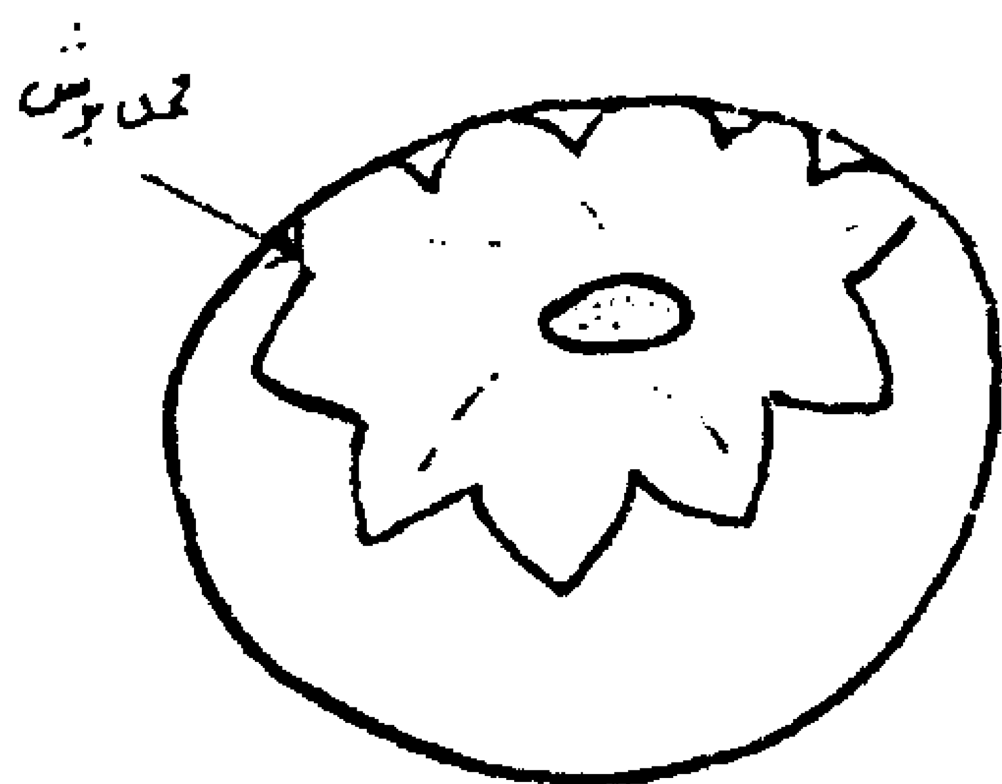


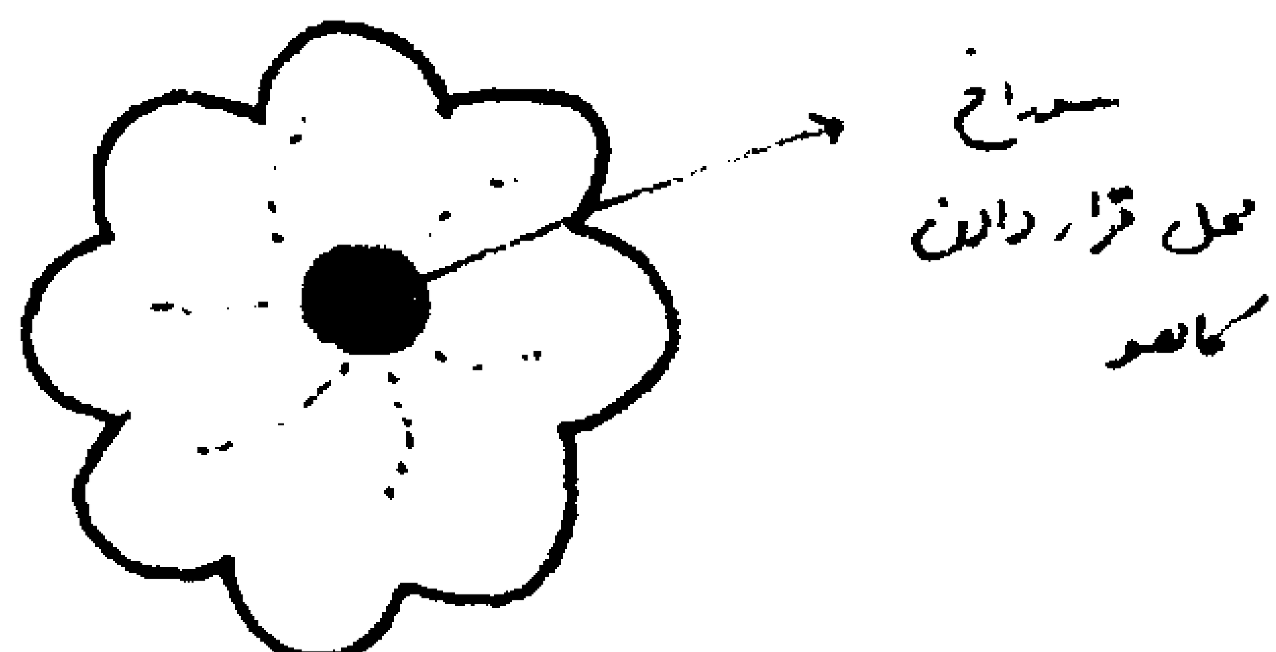
➢ برگهای جعفری و شوید و سایر سبزیجات بهترین تزئین باری مواد غذایی شما می‌باشد، لذا سعی کنید تقریباً قسمتی از غذاهای روزانه خود را با آنها تزئین کنید.

➢ سوسیس درسته را از پلاستیک آن خارج سازید و از هر طرف برش دهید. سپس روغن داغ تهیه نموده و آن را سرخ کنید. پس از سرخ شدن از قسمت‌های برش خوردن باز می‌شود.

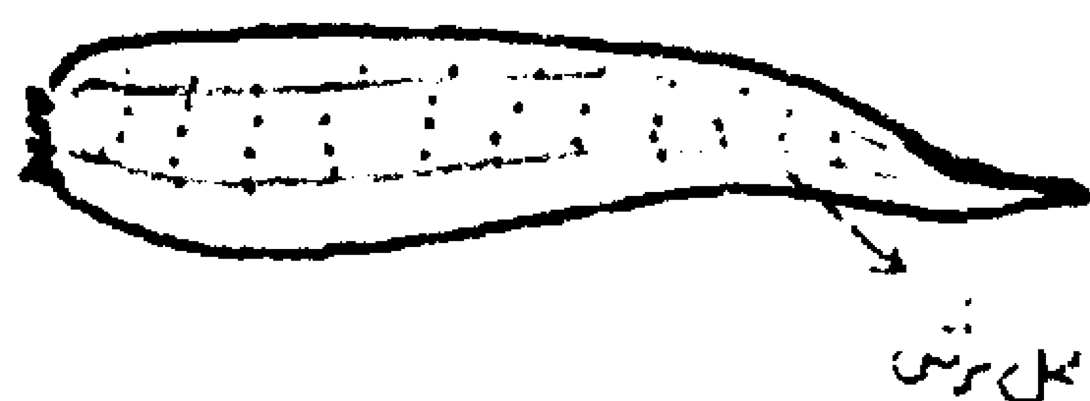


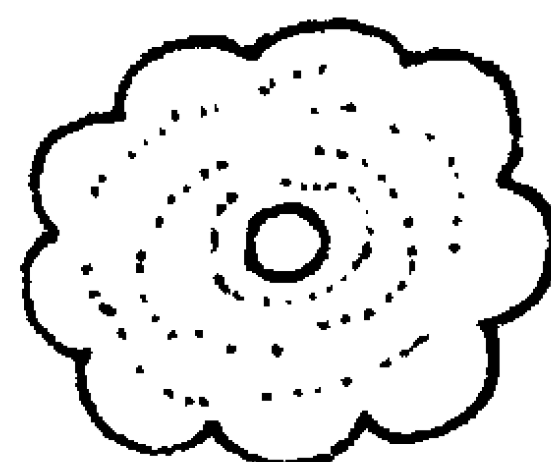
➢ گوجه‌فرنگی را طبق شکل از قسمت بالایی آن به طور زیگزاگ برش دهید و سر آن را جدا کنید. قسمت وسط سر آن (محل اتصال ساقه به میوه) را سوراخ کرده و جدا کنید. بقیه گوجه را در تهیه سالاد استفاده کنید و این قسمت را روی سالاد قرار دهید. می‌توانید با قسمت مغز کاهو را چند برش داده و به فرم کاج نموده و در قسمت سوراخ گوجه فرو ببرید و یا آنکه قسمت مرکزی کاهو که مجموعه‌ای از کاهوهای جوان و ریز هستند را جدا کرده و همه را با هم در قسمت سر گوجه‌فرنگی فرو ببرید و روی سالاد بگذارید.





➢ هویجی را که برای تهیه غذا آماده و سرخ می‌کنید بهتر است بدین صورت تـزئین کنید. از قسمت پهلوهای هویج با چاقوی ظریفی چند برش طوری داده و سپس هویج را حلقه حلقه کنید و در روغن به مدت کوتاهی تفت دهید به این تـرتیب حـلقه‌های هویج مـانند گل می‌شود.





➢ گوجه‌فرنگی را از قسمت انتهایی با چاقوی ظریف پوست می‌گیریم و پوست آن را کـاملاً یکـدست و بدون قطع شدن می‌بریم تا رشـتهٔ طـویلی درست شود، گوجه‌فرنگی پوست گرفته) بدست آمده را در تهیه سالاد و سایر مواد به کـار مـی‌بریم، سـپس رشته طولانی پوست گـوجه‌فرنگی را دور انگشت سبابه پیچیده و به فرم گل رز درست می‌کنیم.



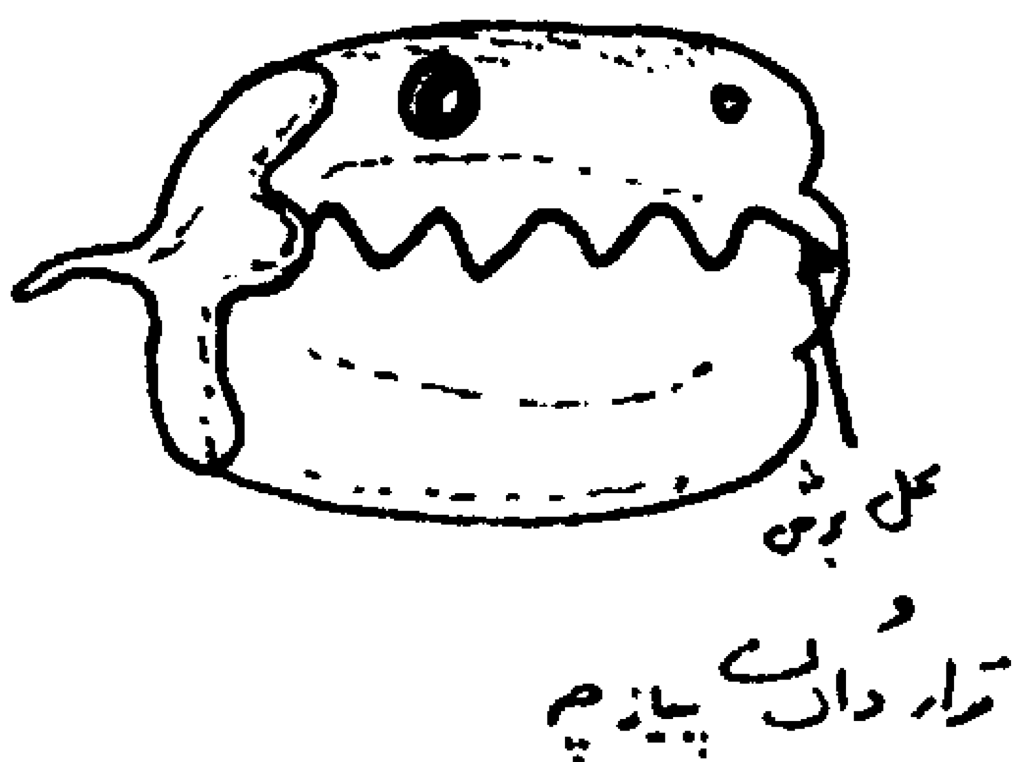


➢ می‌توانیم پیازچه‌ای را نیز از قسمت ریشهٔ آن بـه طول ۵ سانتی‌متر برش داده و ریشهٔ پیازچه را چند برش طولی دهیم و سـپس چند لحظه در آب خیلی سرد قرار داده تا پره‌های آن باز شود. سـپس ایـن پیازچه را بین پوست گوجه‌فرنگی که به شکل گل رز در آورده‌ایم فرو ببریم.

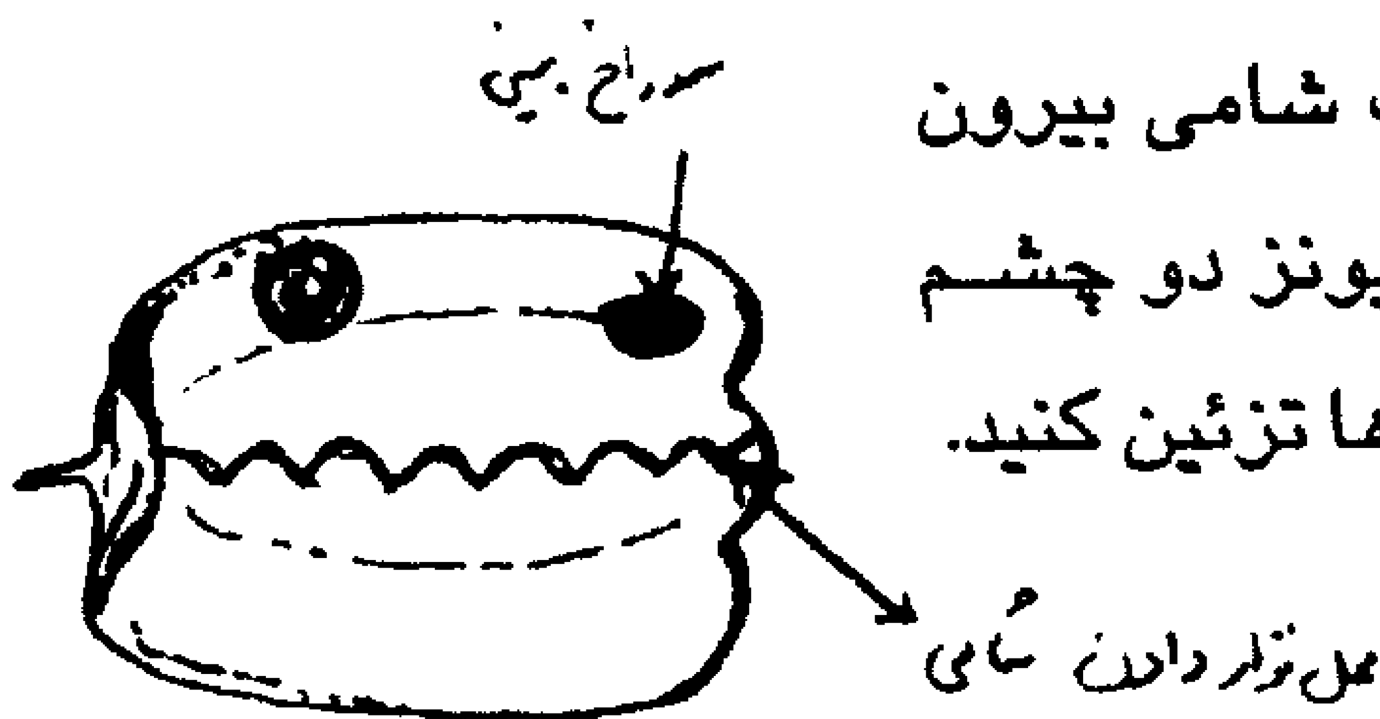
➢ می‌توانیم گوجه را به همان ترتیبی که گفته شد نازک پـوست گـرفته و در قسـمت تحتانی آن را جدا نکنیم و رشتهٔ طویلی که به این ترتیب بـدست آورده‌ایـم را دور گوجه‌فرنگی حلقه کنیم طوری که مانند گل شود.



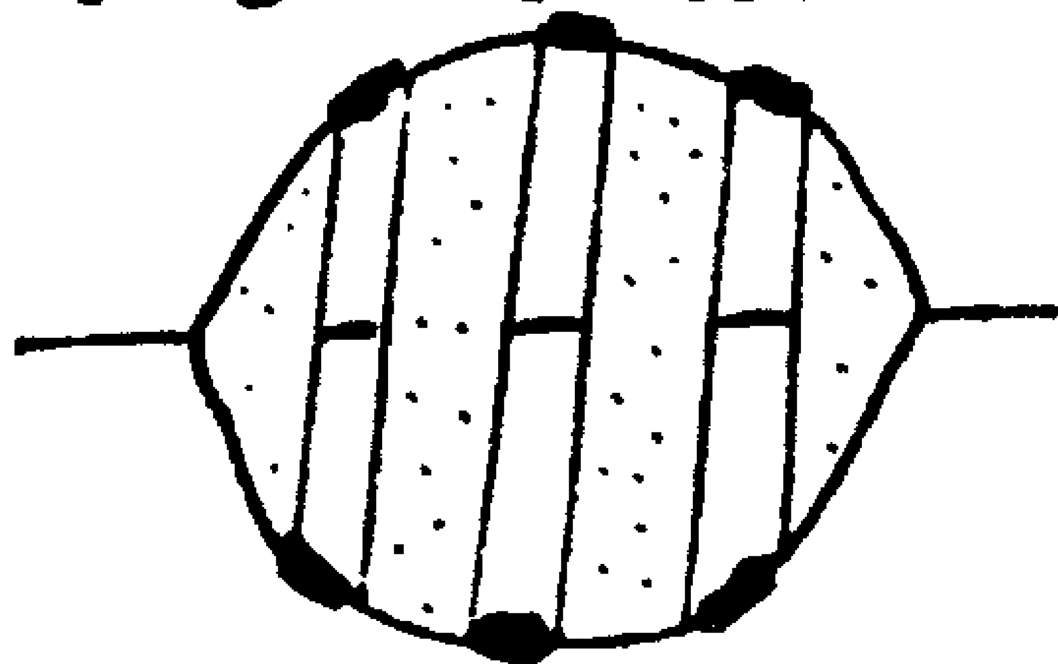
➢ فلفل دلمه‌ای را تمیز شسته و از عرض آن زیگزاگ برش می‌دهیم و تخم‌های آن را با احتیاط خارج می‌کنیم طوری که از قسمت انتهایی به هم وصل باشد، سپس یک عدد پیازچه را که قبلاً از ۵ سانتیمتری ریشه بریده‌ایم و برش داده و در آب سرد گذاشته‌ایم و پرپر شده است را در دهان آن قرار داده، بین سالاد می‌گذاریم، می‌توانیم انواع سالادها را نیز درون آن بریزیم.



➢ فلفل دلمه‌ای را از عرض برش داده و شامی در آن قرار دهید طوری که کمتر از نصف شامی بیرون باشد و روی آن با قیف و سس مایونز دو چشم قرار داده و به شکل صورت یک اژدها تزئین کنید.

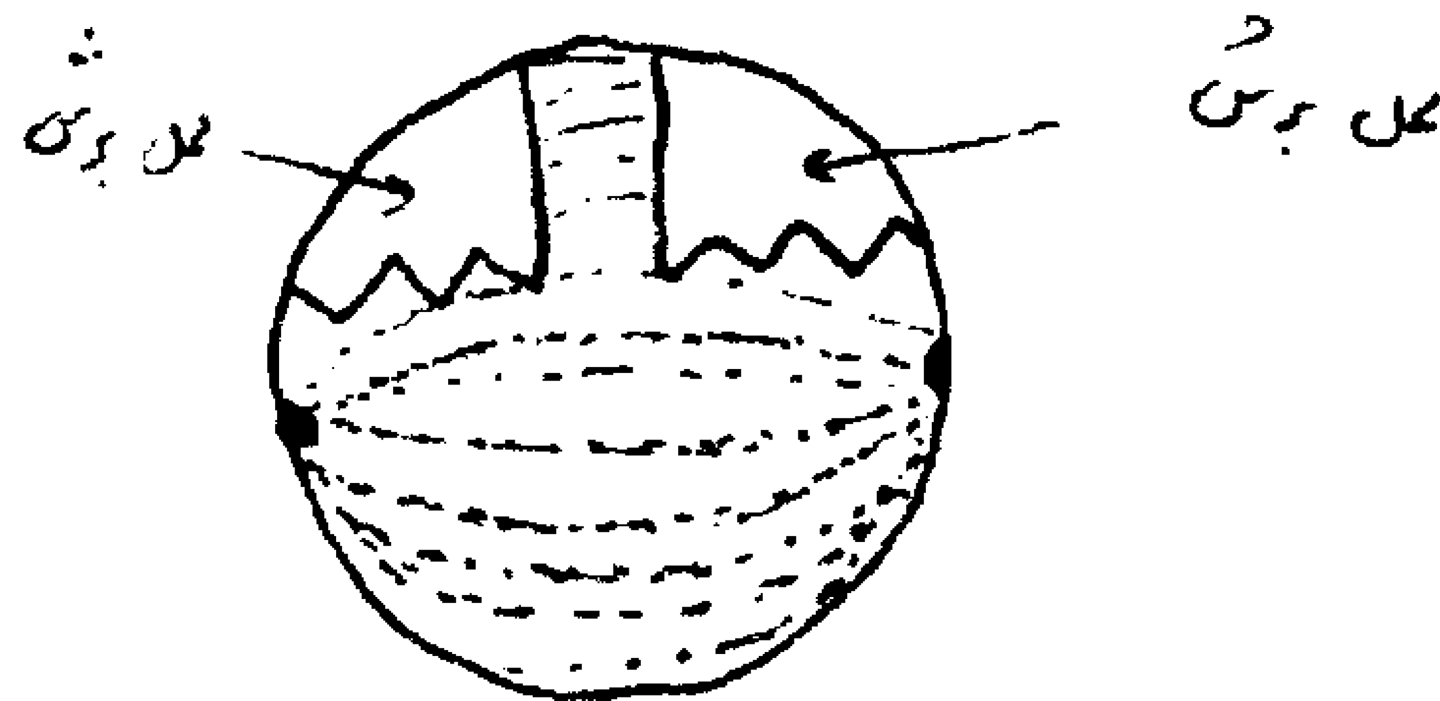


➢ در کنار گوشت و غذاهای سنگین می‌توانید یک عدد لیموترش را حلقه حلقه کرده و با یک عدد خلال دندان همه را به هم وصل کنید و به صورت اول در آورید و در کنار بشقاب‌ها قرار داده و اطرافش را با چند پر جعفری تازه تزئین کنید. سعی کنید حلقه‌های لیموترش کمی با هم فاصله داشته باشد.

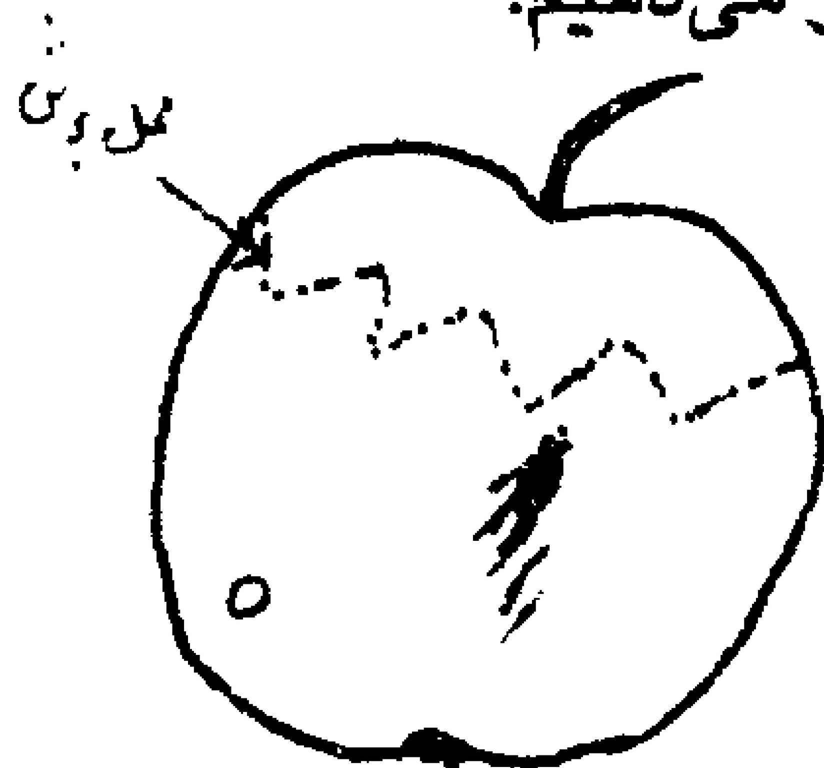


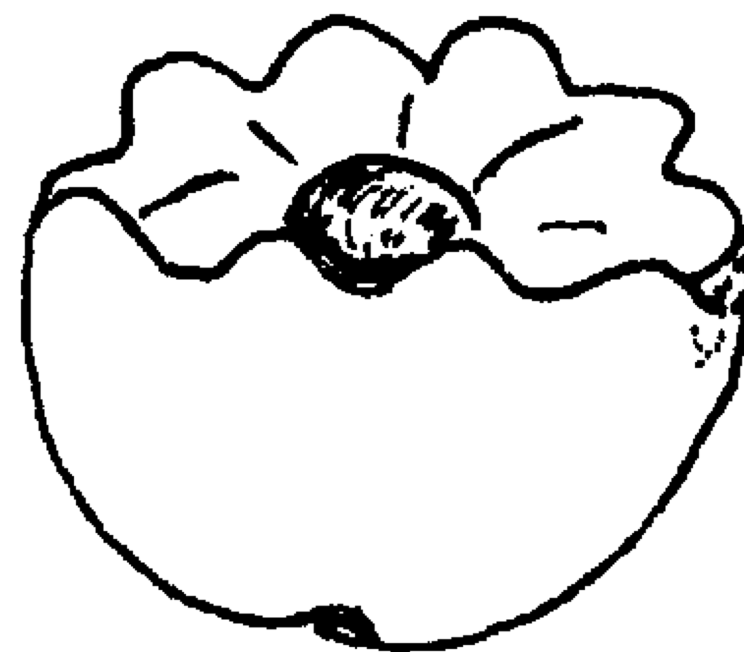
➢ هندوانه نسبتاً گردی را انتخاب نموده و از محل برش آن را برش می‌دهیم و درون آن را با احتیاط خارج ساخته و قطعه قطعه نموده و به اشکال مختلف در آورده و سریعاً در خود آن برمی‌گردانیم و اگر تمایل داشتید سایر میوه‌ها را در این سبد می‌گذاریم ولی باید این میوه چون شکاف خورده سریعاً مصرف گردد. این کار را

می‌توانید با گرمک و سایر میوه‌های بزرگ نیز انجام دهید.

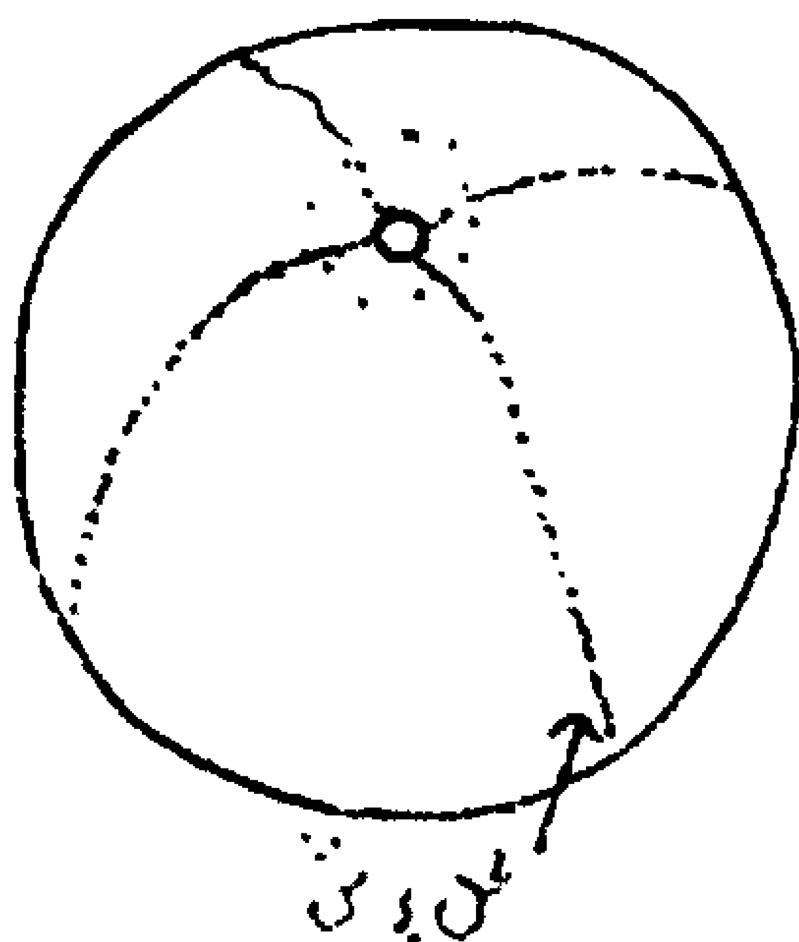


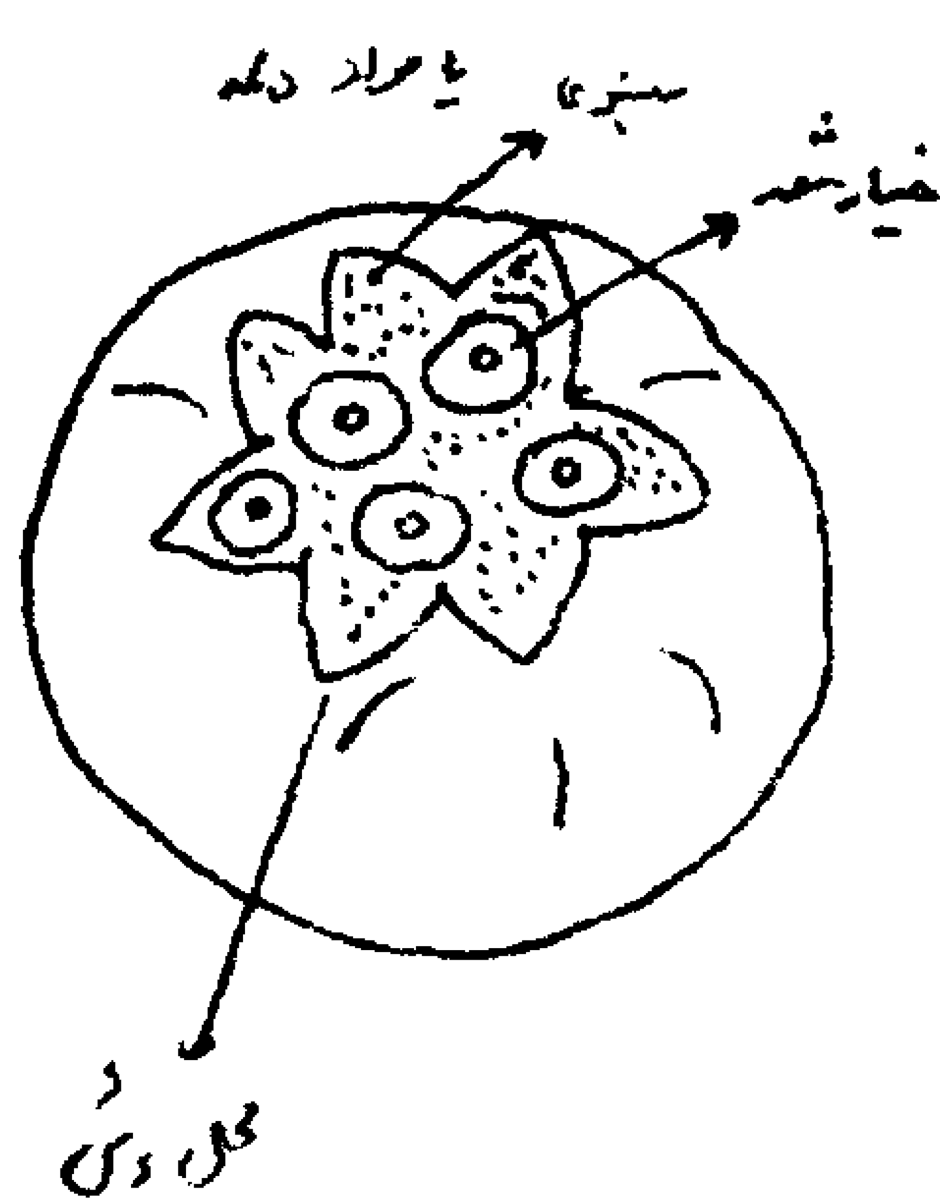
➢ سیب را تمیز شسته و با همان پوست از محل برش به صورت زیگزاگ می‌بریم و قسمت سر آن را برداشته و مغز و تخم‌های آن را خارج می‌سازیم و سپس یک انجیر یا چند دانه گیلاس و یا یک آلبالو در وسط آن قرار داده و این یک عدد سیب را بین مجموعه سیب‌های سالمی که در ظرف میوه چیده‌ایم قرار می‌دهیم.





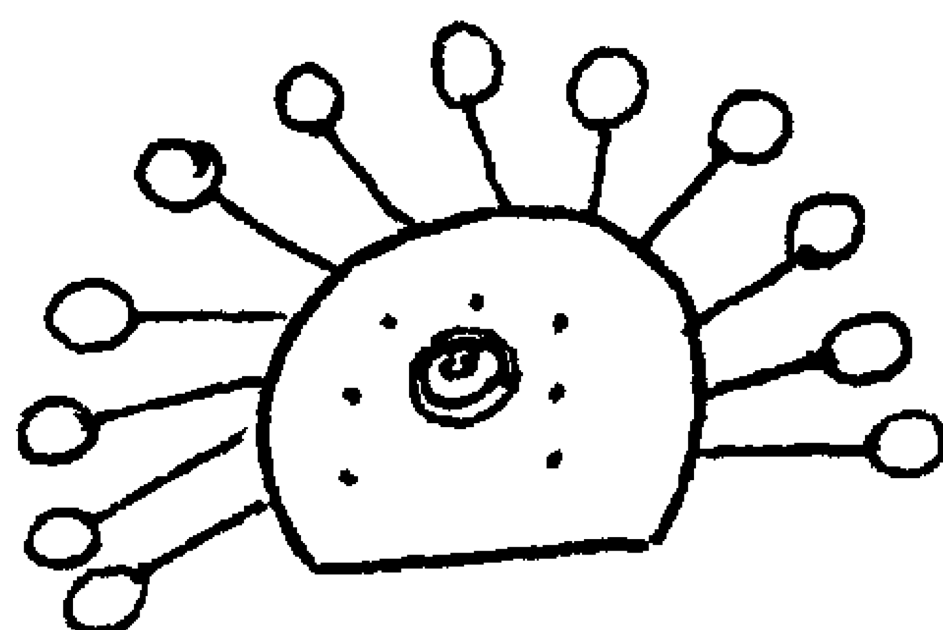
➢ یک عدد پرتقال را از چهار طرف برش می‌دهیم طوری که فقط پوست آن برش بخورد و به گوشت آن آسیب نرسد. سپس آن را جدا می‌کنیم طوری که از قسمت تحتانی پوست و میوه به هم چسبیده باشد. سپس پرتقال را پره پر کرده و روی آن یک قاشق مربا یا یک میوهٔ کوچک می‌گذاریم و کل آن را در بشقاب میوه قرار داده و جلوی میهمان می‌گذاریم.



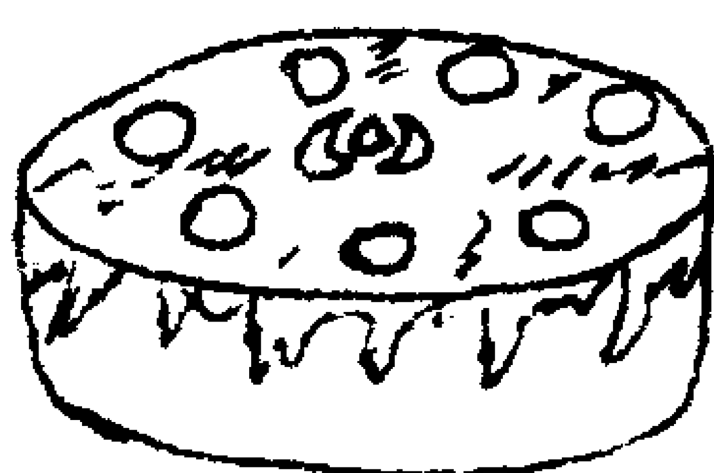


➢ اگر غذا دلمه درست کرده‌اید، چه بهتر که موقعی که دلمه‌ها را در دیس چیده‌اید ما بین آن را بدین صورت تزئین کنید: یک عدد گوجه سفت و یا فلفل دلمه‌ای سفت را از محل برش زیگزاگ بریده و سپس درون آن را با مواد باقیمانده از مخلوط درون دلمه‌ها و یا با سالاد فصل، با سبزیجات خرد شده، با زیتون، با خیار شور خرد شده پر کنید و درب آن را نگذارید و وسط دلمه‌ها قرار دهید تا مشخص باشد.

➢ برای مصرف غذاهای ثقیل بهتر است چند عدد زیتون را در خلال دندانها نموده و در پیاز فرو ببرید طوری که پیاز مانند جوجه تیغی شود و در سر آن تیغ‌ها زیتون باشد و آن را در وسط بشقاب کوچکی قرار دهید و دم دست میهمان بگذارید.

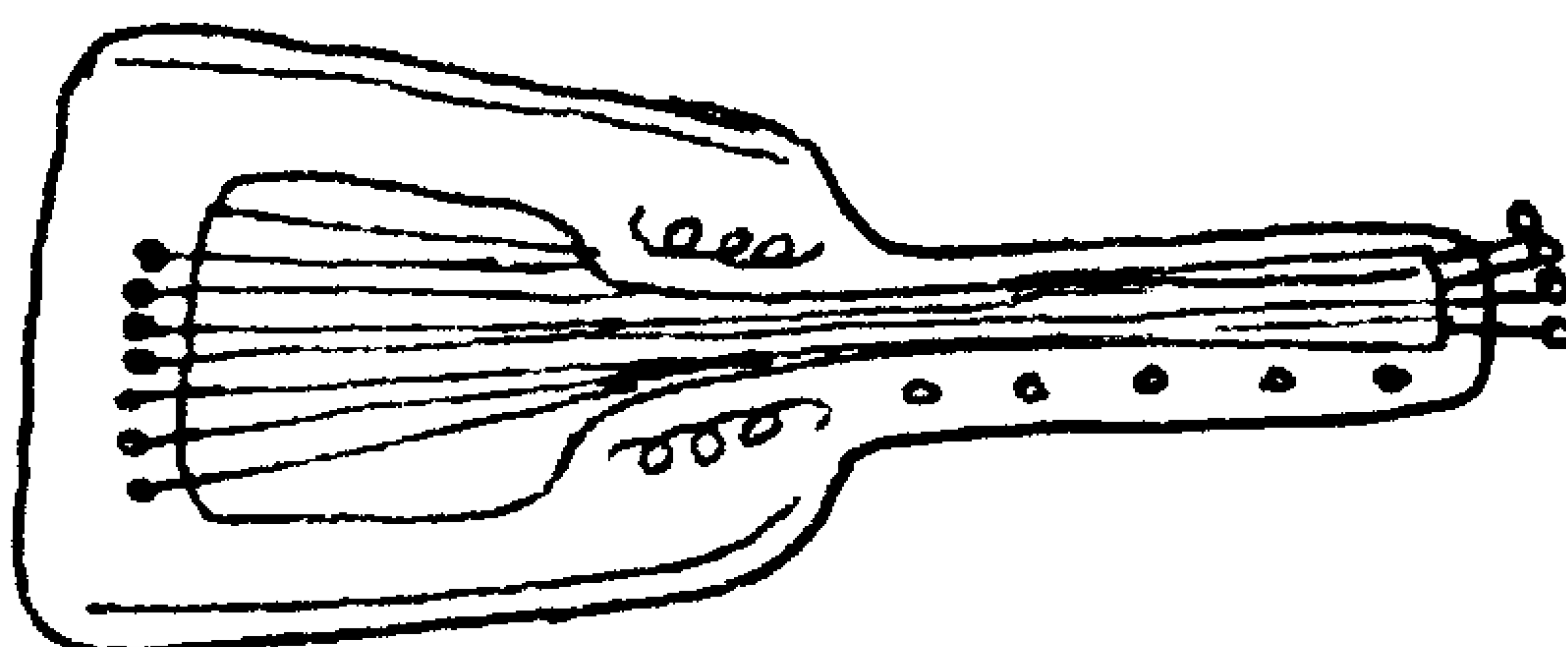


➢ سالاد الویه از دسته غذاهایی است که به هر نحوی که دوست داشتید می‌توانید آن را تزئین کنید که به سه مورد آن من اینجا اشاره نموده‌ام:



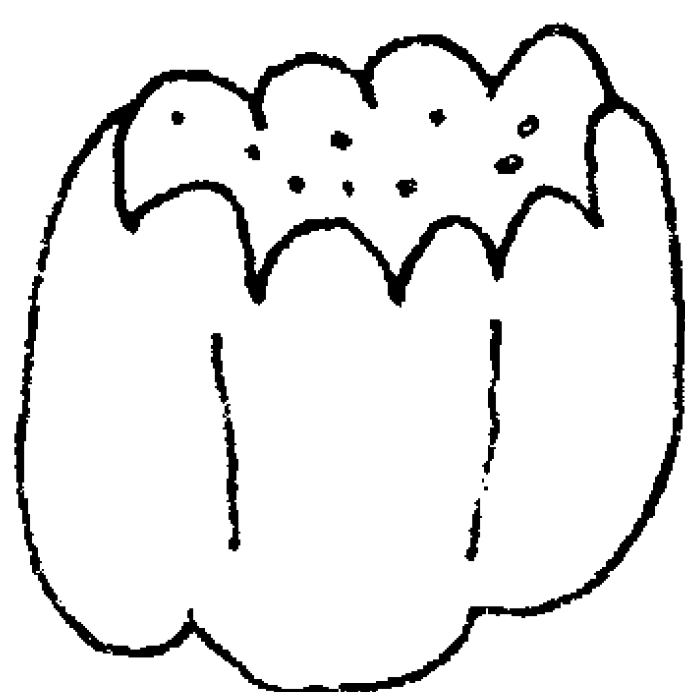
فرم کیک سالاد الویه آن را به صورت کیک در وسط یک دیس گرد جمع کرده و روی آن را با سس مایونز بپوشانید و با سس تند فلفل و گوجه‌فرنگی تزئین کنید و روی آن را با دانه‌های زیتون و خلال‌های فلفل دلمه‌ای و کمی جعفری خرد شده تزئین کنید.

➢ سالاد را به فرم گیتار در آورده و به جای تارهای آن هویج رنده کرده بریزید و اطراف آن را با سس مایونز که در قیف ریخته‌اید بپوشانید. و با سایر سبزیجات آن را تزئین کنید.

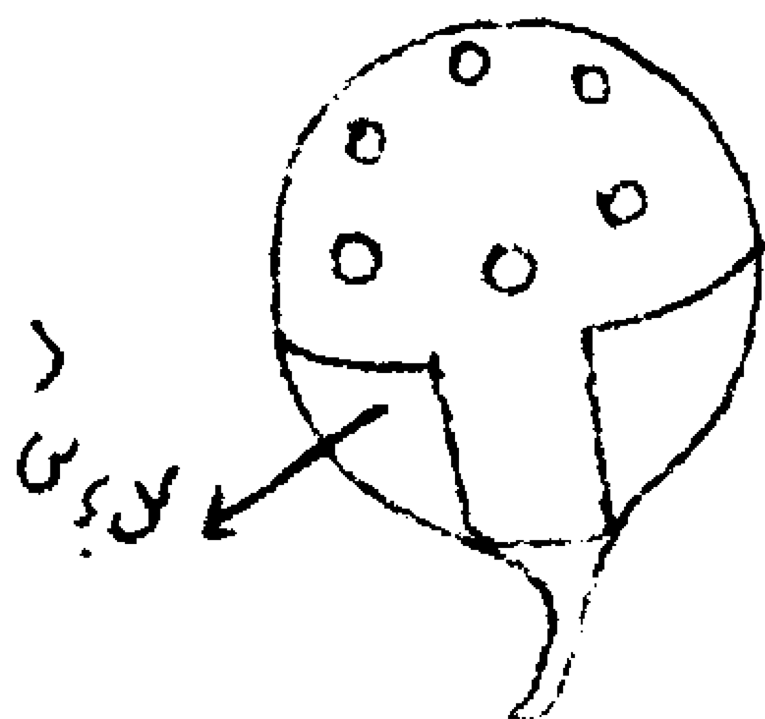




➢ سالاد را به صورت آدم‌برفی درست کرده و به جای دکمه‌های آن چند عدد زیتون و یا آلبالو قرار داده و سپس برای شال گردن آن پوست گوجه‌فرنگی را دور گردن آن بکشید و برای چشم و ابرو دهان آن دو عدد لوبیای پخته قرار دهید.



➢ گوجه‌فرنگی سفتی را انتخاب کرده و قسمت سر آن را با زیگزاگ درشت برش بدهید و سپس درون آن را خالی کرده و از زیتون پر می‌کنیم و ما بین سالاد و یا بین دلمه‌ها قرار می‌دهیم و یا آنکه درون آن از سبزیجات تازه قرار داده و دم دست میهمان قرار دهید.



➢ تربچه را می‌توانید به صورت قارچ برش داده و طبق شکل قسمت‌های مشخص شده را جدا کرده و با یک چاقوی ظریف روی آن را از چند محل کوچک نقطه‌ای پوست بکنید.



بخش دوم

دسرها، چاشنی‌ها

خشم را چون شربتی گوارا بنوش که من

در مدت عمر شربتی به این شیرینی

از گلو فرو نبرده‌ام

حضرت علی «ع»

سس‌ها

سس مایونز

مواد مورد نیاز: زرده تخم‌مرغ ۲ عدد، پودر خردل یک چهارم قاشق مرباخوری، نمک نصف قاشق مرباخوری، سرکه سفید ۱ قاشق مرباخوری، شکر نصف قاشق مرباخوری، آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری، روغن زیتون یک لیوان.

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ‌ها را در کاسه سردی بشکنید و با همزن دستی آن را به هم بزنید تا مخلوط شود. خردل و نمک، سرکه و شکر را بریزید و به هم بزنید تا خوب مخلوط شود.

آبلیمو را نیز به مخلوط اضافه کنید. حال نصف قاشق چایخوری از روغن زیتون را داخل این مخلوط ریخته و خوب بزنید و این کار را آنقدر تکرار کنید که روغن زیتون کاملاً به خورد زردهٔ تخم‌مرغ برود و بهم بزنید تا سس درست شود. ولی توجه داشته باشید در تمام مدت زمان تهیه سس طرز بهم زدن مخلوط باید یکنواخت باشد، چرا که یکی از دلایل مهم بریدن سس بهم زدن نامتناوب است. اگر سسی که درست کرده‌اید برید یک دانه زرده تخم‌مرغ در کاسه‌ای بشکنید و سس مایونز را کم کم به آن اضافه کنید و تهیه سس را از سر بگیرید.

مایونز ساده

مواد مورد نیاز: زرده تخم‌مرغ یک دانه، روغن زیتون یا روغن مایع معمولی یک فنجان، سرکه دو قاشق غذاخوری، گرد نمک و فلفل و پودر خردل.

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغ نمک و فلفل و خردل را در کاسه‌ای بریزید و با تخم‌مرغ زنی بهم بزنید تا مخلوط شود. یک فنجان زیتون را قطره قطره در آن بریزید و بهم بزنید و بقیه روغن زیتون را هم به به این ترتیب اضافه کنید و مرتباً بهم بزنید تا روغن تمام و سس

سفت شود. سرکه بریزید ولی توجه داشته باشید سسی که تهیه می‌کنید مقداری زرد خواهد بود و این به دلیل وجود روغن و رنگ زرده تخم‌مرغ است ولی اگر به آن سرکه سفید اضافه کنید و بهم بزنید رنگ آن سفید خواهد شد. (در سس مایونز می‌توانید پودر کاری به قدری که دوست دارید تند شود بریزید.)

سس فرانسه برای سالاد

مواد مورد نیاز: روغن زیتون یا روغن سالاد شش قاشق سوپخوری، سرکه دوقاشق سوپخوری، نمک نصف قاشق مرباخوری، فلفل نصف قاشق مرباخوری، یک پر سیر رنده کرده، خردل نصف قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: نمک و فلفل و سیر و خردل را در کاسه کوچکی بریزید و روغن زیتون به آن اضافه کنید و با چنگال بهم بزنید تا مخلوط شود. سرکه را کم کم در آن بریزید و باز هم بزنید تا سس غلیظی درست شود و در هر سالادی که دوست دارید بریزید و مخلوط کنید و سر سفره ببرید.

سس پنیر

مواد مورد نیاز: کره ۳۰ گرم یا دو قاشق سوپخوری، آرد ۳۰ گرم یا ۴ قاشق سوپخوری، شیر یک فنجان، نمک و فلفل به قدری که دوست دارید، پنیر ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: کره را آب کنید و از روی آتش بردارید. در آن آرد بپاشید و بهم بزنید تا باز شود. دوباره روی آتش بگذاریدو با حرارت کم چند دقیقه بپزید و بهم بزنید. از روی آتش بردارید و شیر سرد را به آن اضافه کنید و با قاشق چوبی بهم بزنید تا مخلوط شوند. روی آتش بگذارید و بهم بزنید تا مایع صاف و سفت شود. پنیر رنده کرده را با کمی تأمل به آن اضافه کنید و بهم بزنید تا در مایع حل شود.

سس رلویوته (برای مرغ و سایر ماکیان)

مواد مورد نیاز: آب گوشت یک فنجان، پیازچه خرد شده ۱ قاشق چایخوری، جعفری خرد شده ۱ قاشق چایخوری، سیر خرد شده ۱ عدد، اسانس ترخون ۱ قطره.

طرز تهیه: همه اجزاء را در یک ماهیتابه تا حد بجوش آمدن و از دست دادن مقدار کمی آب به آرامی حرارت دهید و همانگونه سرو نمائید. از این سس می‌توان همراه با پنیر رنده شده برای اسپاگتی استفاده نمود. (بطور کلی سس‌های حاوی اسانس ترخون برای ماهی، گوشت قرمز، مرغ و تخم‌مرغ قابل استفاده است.)

سس گوجه‌فرنگی

با کره، آرد، شیر، نمک و فلفل سس سفید درست کنید و در آن یک فنجان پوره گوجه‌فرنگی بریزید و مخلوط کنید و چند دقیقه روی آتش ملایم قرار دهید. همین که خواست بجوشد از روی آتش بردارید.

سس خردل با ترخون

مواد مورد نیاز: پودر خردل ۳ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق چایخوری، نمک ۱ قاشق چایخوری، روغن مایع ۲ قاشق چایخوری، فلفل ۱ قاشق چایخوری، سرکه ۱ قاشق چایخوری، اسانس ترخون یک قطره.

طرز تهیه: خردل را با کمک اندکی آب خمیر نموده و به آن شکر، سرکه، نمک، فلفل و روغن مایع را که اسانس ترخون به آن اضافه شده است بیفزائید. خوب بهم بزنید تا مخلوط یکنواخت حاصل شود. مصرف روزانه ترخون و رازیانه، به دفع یبوست کمک می‌کند.

سس لیمو و نعناع

مواد مورد نیاز: روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، خردل ۱ قاشق چایخوری، جعفری ریز شده ۱ قاشق غذاخوری، اسانس لیمو ۴ قطره، اسانس نعناع ۱/۲ قطره.

طرز تهیه: روغن زیتون و اسانسها را مخلوط نمائید. باقیمانده مواد را اضافه کنید و بهم بزنید. در صورتی که میل دارید گرم سرو شود به آرامی و در شعله کم حرارت دهید. ترکیب رایحه لیمو و طعم نعناع به سبزیجات تابستانی و اغذیه طعم و تازگی می‌بخشد.

سس ترخون

مواد مورد نیاز: کره ۲۵۰ گرم، آرد ۲۰۰ گرم، شکر ۱ لیوان بزرگ، موسیر خرد شده ۱ عدد، اسانس ترخون به مقدار مورد نظر.

طرز تهیه: خمیری از آرد و کره تهیه نموده و به آن شکر و موسیر و اسانس را اضافه نموده برای چند دقیقه به آرامی حرارت دهید. می‌توان از مقدار کمی آب یا شیر نیز استفاده نمود.

سس ماذر

مواد مورد نیاز: گوشت ۲۰۰ گرم، آرد ۵۰ گرم، آب گوجه‌فرنگی ۲ فنجان، نمک یک قاشق مرباخوری، فلفل نصف قاشق مرباخوری، کره دو قاشق سوپخوری، آبلیمو ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: گوشت را با سه فنجان آب بپزید وقتی که پخت و نصف فنجان از آب آن باقی ماند صاف کنید، آرد را الک کنید و به آب گوشت بیفزائید و با قاشق خوب هم بزنید تا آرد گلوله نشود بعد آب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و روی آتش بگذارید و مرتب بهم بزنید تا مثل فرنی شود، فلفل و نمک و کره را در آن بریزید و بهم بزنید و از روی آتش بردارید.

سس خیار - شوید

مواد مورد نیاز: خیار تازه بزرگ ۱ عدد، کره ۲۵۰ گرم، خامه ۱ فنجان، آب گوشت ۱ لیوان، اسانس شوید یک قطره.

طرز تهیه: خیار را پوست کنده و رنده کنید. کره را آب نموده و با آرد بهم بزنید و آب‌گوشت و سپس خیار رنده شده و کمی شکر و مقدار کمی آبلیمو اضافه کنید و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آرامی حرارت دهید. اسانس شوید و خامه را قبل از سرو نمودن اضافه نمائید.

سس پره ساله (برای گوشت)

مواد مورد نیاز: آب گوشت یک لیوان، سرکه یا آبلیمو یک لیوان، زرده تخم‌مرغ ۵ عدد،

کره صدگرم، نمک و فلفل به اندازه کافی.
طرز تهیه: آبگوشت را با سرکه بجوشانید چند جوش که زد زرده‌ها را دانه دانه در آن بریزید و بهم بزنید طوری که زرده‌ها نبندد و یک جا گلوله نشود، بعد کره را به آن بیفزائید نمک و فلفل بزنید و از روی آتش بردارید و روی گوشت بریزید.

سس شوید

مواد مورد نیاز: کره ۱/۵ قاشق غذاخوری، آرد ۱/۵ قاشق غذاخوری، آبگوشت ۱/۵ فنجان، آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری، شکر ۱ قاشق غذاخوری، زرده تخم‌مرغ ۱ عدد، اسانس شوید یک قطره، نمک و فلفل به مقدار مورد نیاز.
طرز تهیه: کره را آب نموده و با آرد مخلوط کنید و سپس آب گوشت داغ را همراه با بهم زدن مداوم به تدریج اضافه نمائید. سایر اجزاء جز زرده تخم‌مرغ را اضافه نموده و کنار بگذارید تا سرد شود و سپس زرده تخم‌مرغ را اضافه نمائید. این سس بسیار لذیذی برای مصرف با گوشت قرمز است.

سس سفید

مواد مورد نیاز: کره ۵۰ گرم، آرد سفید ۵۰ گرم، شیر ۱۰۰ گرم، خامه ۷۵ گرم.
طرز تهیه: کره را داغ کنید و آرد را به آن اضافه نمائید و بهم بزنید تا سرخ شود وقتی کرمی رنگ شد شیر را که قبلاً جوشانده‌اید و سرد شده است روی آرد و کره بریزید و آهسته هم بزنید و روی آتش بگذارید و آنقدر بهم بزنید تا بجوش آید و مانند فرنی شود آنوقت از روی آتش بردارید، خامه را به آن اضافه کنید و بهم بزنید.

سس مایونز نپخته

مواد مورد نیاز: آرد سه قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، شیر یک لیوان، سرکه ۵ قاشق سوپخوری، روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری، نمک یک قاشق مرباخوری، فلفل نصف قاشق چایخوری، خردل خشک یک دوم قاشق مرباخوری.
طرز تهیه: زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغها را از هم جدا کنید. زردهٔ تخم‌مرغ و شیر و سرکه و

آرد و روغن زیتون و نمک و فلفل و خردل را مخلوط نموده و خوب بزنید و روی آتش بگذارید و در این حین هم بزنید تا غلیظ شود. سفیده‌ها را جداگانه بزنید و قاشق قاشق از مایه پخته شده در آن بریزید و با تخم‌مرغ زنی خوب بزنید. مایونز را در یخچال بگذارید و به موقع از آن استفاده کنید.

سس مغز (برای پودینگ)

مواد مورد نیاز: کره تازه ۴۰ گرم، مغز گاو یک عدد، شیر یک لیوان، آرد سفید یک دوم قاشق سوپخوری، لیموترش دو عدد، زرده تخم‌مرغ دو عدد، شوید ساطوری شده کمی.
طرز تهیه: آرد را با کره سرخ کنید و شیر را به آن بیفزائید. مغز را پوست گرفته و با یک لیوان آب و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل و ادویه بگذارید خوب بپزد و سپس از آب خارج نموده و ساطوری کنید و در سس بریزید. و آب لیموترش را اضافه کنید. زرده تخم‌مرغ را خوب بزنید و به سس بیفزائید و بگذارید بجوشد. یک جوش که زد از روی آتش بردارید و روی پودینگ بریزید.

سس بشامل

مواد مورد نیاز: شیر ۲ پیمانه، پیاز ۲ عدد، کره ۱۰۰ گرم، آرد سفید ۴ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.
طرز تهیه: چند نوع می‌توانیم این سس را تهیه کنیم که طریقهٔ اول آن بدین صورت است: کره را در ظرفی ریخته، روی آتش قرار می‌دهیم، سپس پیاز را رنده کرده به اندازه ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری را در آن ریخته می‌گذاریم پیاز کمی سرخ شود. بعد آرد را به آن اضافه کرده و به آرامی هم می‌زنیم تا آرد نیز مانند پیاز سرخ شود. حرارت را ملایم نموده و شیر را کم کم به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و به حرارت ادامه می‌دهیم تا سس ما غلیظ شود. اگر تمایل داشتید می‌توانید یک لیوان آب گوشت یا آب مرغ به آن اضافه کنید، که در این صورت باید حدود ۵ قاشق غذاخوری آرد به آن اضافه کنید.

در طریقه دوم: پیاز را رنده کرده و بعد کره را در ظرفی حرارت می‌دهیم سپس پیاز رنده شده را به آن افزوده و کمی هم می‌زنیم تا پیاز تفت داده شود. آرد را به آن افزوده و پس

از مدتی حرارت شیر را به آن اضافه می‌کنیم، اینجاست که باید مرتب هم بزنید تا سس ما کمی غلیظ شود. سپس خردل و میخک به آن افزوده می‌گذاریم چندجوش بزند و نمک را نیز افزوده از روی آتش برمی‌داریم. اگر تمایل داشته‌باشید در این حالت زردهٔ تخم‌مرغ نیز افزوده یا مقدار ۱۰۰ گرم خامه در سس می‌ریزیم و از روی آتش برمی‌داریم. یا مانند طریقهٔ اول به آن آب گوشت یا آب مرغ صاف شده اضافه می‌کنیم.

در طریقه سوم: پیاز را دوباره رنده کرده و با شیر مخلوط می‌کنیم و روی آتش شیر را می‌جوشانیم، وقتی شیر خوب جوشید و کمی تبخیر شد ظرف را از روی آتش برداشته و آرد را با کره تفت داده و سرخ می‌کنیم. شیر و پیاز را از صافی رد کرده و خالص می‌کنیم و سپس کم کم روی آرد در حالت تفت می‌ریزیم و می‌گذاریم همه با هم یکبار دیگر به جوش آید و کمی غلیظ شود. اگر دوست داشتید برای چاشنی به این سس کمی شکر بیافزائید.



سالادها

سالاد گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی سفت سه عدد، تخم‌مرغ پخته سفت ۳ عدد، نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم، سس مایونز نصف فنجان.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگیها را بشوئید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، گوجه‌فرنگیها را از وسط نصف کنید و در دیسی که برگ کاهو چیده‌اید بگذارید. تخم‌مرغها را پوست بگیرید و از وسط نصف کنید. هر تکه تخم‌مرغ را روی نصف گوجه‌فرنگی بچینید. نمک و فلفل بپاشید و یک قاشق سس مایونز رویش بریزید و سرسفره ببرید. (سس مایونز را با دو عدد زرده تخم‌مرغ، دو فنجان روغن زیتون، دوقاشق سوپخوری سرکه یا آبلیمو، یک قاشق چایخوری نمک و گرد فلفل و خردل درست کنید.)

سالاد لوبیا سبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز پخته دوفنجان، پیاز سفید رنده شده، یک قاشق سوپخوری، کاهو کوچک، یک دانه زرده تخم‌مرغ پخته سفت یک دانه، سس مایونز نصف فنجان، مخلوطی از روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل.

طرز تهیه: لوبیا و پیاز را در کاسه بریزید و سس سالاد را به آن اضافه کنید و بهم بزنید و بگذارید یک ساعت بماند. برگهای جوان کاهو را در ظرفی بچینید و لوبیا را وسط آن بریزید. زرده تخم‌مرغ پخته را روی لوبیا رنده کنید.

سالاد سبزیهای پخته

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی پخته و خرد کرده یک فنجان، نخود فرنگی پخته یک فنجان، لوبیا سبز خرد کرده و پخته یک فنجان، هویج پخته و خرد کرده یک فنجان، روغن زیتون

دو قاشق سوپخوری، سرکه یا آبلیمو دو قاشق سوپخوری، نمک و گرد فلفل یک قاشق مرباخوری، سس مایونز یک فنجان.

طرز تهیه: سبزیها را در کاسه‌ای ریخته و تا داغ است رویشان روغن زیتون بریزید و نمک و فلفل بپاشید و پس از مخلوط کردن بگذارید سرد شود. سپس در آن سس مایونز بریزید و مجدداً مخلوط کنید. آنگاه مخلوط را در ظرفی که برگ کاهو چیده‌اید بریزید و سر سفره ببرید.

سالاد ماکارونی

مواد مورد نیاز: ماکارونی پخته دو فنجان، کرفس خرد کرده نصف فنجان، نخود فرنگی پخته نصف فنجان، پیاز نازک خرد کرده یک قاشق سوپخوری، فلفل قرمز شیرین ریز خرد کرده یک دانه سس، یک چهارم فنجان، کاهوی کوچک یک دانـه، سس مـایونز یک قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: ماکارونی و کرفس و نخودفرنگی و پیاز و فلفل قرمز را در کاسه‌ای بریزید. سس فرانسه را به آن اضافه و مخلوط کنید و در ظرفی که برگ کاهو چیده‌اید بـریزید سپس روی آن را با سس مایونز زینت دهید.

سالاد سیب‌زمینی

سالاد سیب‌زمینی در هر فصلی خوشمزه است و به تنهایی می‌تواند غذای خوبی باشد.

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۴۵۰ گرم، پیازچه ریز خرد کـرده دو قـاشق سـوپخوری، سس مایونز یا سس سالاد یک فنجان، نمک و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را بشویید و در دیگ کوچکی بریزید و به قدری به آن آب اضافه کنید که رویش را بپوشاند و یک قاشق مرباخوری نمک بپاشید و بهم بزنید. در دیگ را ببندید و آن را روی آتش بگذارید و بپزید. سیب‌زمینی‌ها را آبکش کنید و پوست بگیرید و در کاسه‌ای خرد کنید.

سس مایونز پیازچه و جعفری و نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. اگر مایونز در دسترس ندارید می‌توانید به آن روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل اضافه کرده مخلوط

کنید به این سالاد می‌توانید فلفل سبز دلمه‌ای به صورت حلقه‌های نازک و خیار حلقه حلقه شده بیفزائید.

سالاد هویج

مواد مورد نیاز: هویج رنده کرده یک فنجان، کلم پیچ رنده کرده یک فنجان، جعفری ریز خرد کرده یک قاشق سوپخوری نمک نصف قاشق مرباخوری، سس مایونز نصف فنجان، کاهو پیچ یک دانه.

طرز تهیه: کاهو را بشوئید و ته آن را با کارد تیزی ببرید و در آبکش بگذارید تا آبش برود. هویج و کلم و جعفری را در کاسه‌ای بریزید سپس آبلیمو، نمک و سس مایونز را در آن اضافه و مخلوط کنید. کاهو را در کاسه سالاد بگذارید و سالاد را لابلای برگهای کاهو بریزید و سرسفره بگذارید.

سالاد میوه

مواد مورد نیاز: سیب ۴۵۰ گرم، انگور یاقوتی ۱۵۰ گرم، مغز گردو سفید کرده و خرد کرده ۱۵۰ گرم، آبلیمو یک قاشق سوپخوری، سس مایونز ۱ فنجان.

طرز تهیه: سیب‌ها را بشوئید، پوست بگیرید و به هر شکلی که دوست دارید خرد کنید سپس در کاسه سالاد بریزید و رویش آبلیمو بپاشید. انگور یاقوتی را دانه کنید و بشوئید و در آبکش بریزید تا آبش برود. انگور یاقوتی و مغز گردو را در سیب بریزید و سس مایونز را به آن اضافه و مخلوط کنید و روی سالاد را با چند دانه انگور یاقوتی زینت دهید و سر سفره بگذارید.

سالاد پائیزی

مواد مورد نیاز: چغندر پخته (لبوی قرمز و بدون ریشه) یک عدد، کرفس کوچک یک عدد، کمی تره، آندیو، دو یا سه عدد خیار شور، سه عدد زبان پختهٔ گوساله یا هشت ورقه، تخم‌مرغ ۲ عدد، خردل، نمک، روغن، سرکه به اندازه کافی.

طرز تهیه: کرفس، تره، آندیو را بشوئید، لبو پخته را پوست بگیرید و به صورت

ورقه‌های نازک درآورید ساقه‌های کرفس را هم نازک ببرید. خیارشور را حلقه حلقه کرده و آندیو را ریز ریز کنید. همهٔ این مواد را قسمت قسمت در سالادخوری قرار دهید، بعد ورقه‌های زبان را که قبلاً با یک پیاز و نمک کاملاً پخته‌ایم، رویشان بچینید. زردهٔ دو عدد تخم را با یک قاشق مرباخوری خردل و نمک بزنید، بعد روغن و سرکه را اضافه کنید و سس تهیه کنید. این سس را روی سالاد بریزید و سالاد را در یخچال قرار دهید تا هنگام سر کردن کاملاً سرد باشد.

سالاد سیب‌زمینی و کرفس

مواد لازم برای چهار نفر: سیب‌زمینی ۷۵۰ گرم، ساقه‌های یک عدد کرفس کوچک، خامهٔ تازه یک فنجان، سه چهار ورقه کالباس، نمک، فلفل، سرکه، لیموترش یک عدد.

طرز تهیه: سیب‌زمینی‌ها را با پوست بجوشانید. بعد پوست گرفته حلقه حلقه کنید. ساقه‌های کرفس را بدقت بشوئید و حلقه حلقه کنید. کالباس را به صورت باریکه‌های بلند در آورید.. همه موادی را که شرح دادیم در سالادخوری بچینید و بدقت نمک و فلفل بزنید. خامه را بزنید، بدون اینکه خیلی سفت شود، بعد کمی سرکه و آب لیمو ترش را اضافه کرده، مخلوط کنید و چند لحظه قبل از سرو کردن روی سالاد بریزید.

سالاد چغندر

مواد مورد نیاز: چغندر پخته نیم کیلو، سس سالاد از نوع دلخواه، کاهو به اندازه کافی.

طرز تهیه: چغندر پخته را پوست کنده و به شکل مورد نظر قطعه قطعه نمائید. کاهو را شسته و خشک نمائید و به شکل مناسب در ظرف جای دهید. به سس سالاد مقدار مورد نظر از اسانس نعناع را افزوده و سرو نمائید. (برای استفاده از اسانس در بسیاری موارد بهتر است ابتدا آن را در روغن مایع رقیق نمود سپس بخشی از آن را استفاده کرد.)

سالاد سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی ۱ کیلوگرم، مایونز ۴ قاشق غذاخوری، پیازچه کوچک خرد شده ۱ عدد، اسانس لیمو ۵ قطره، اسانس نعناع ۱ قطره.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را آب‌پز نموده و بگذارید سرد شود اسانس‌ها را مخلوط نموده و ۲ قطره از آن را به مایونز، پیاز و پیازچه اضافه نمائید، بر روی سیب‌زمینی بریزید و به صورت سرد سرو نمائید.

سالاد ماهی

مواد مورد نیاز: برنج ۲ فنجان، کنسرو ماهی ۱ قوطی، فلفل سبز و قرمز از هر یک ۱ عدد، مایونز ۳ فنجان، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، کرفس خرد شده مقدار کم، اسانس شوید یک قطره.

طرز تهیه: برنج را پس از خیساندن در آب محتوی نمک کاملاً بپزید و سپس آبکشی نمائید و با آب سرد خوب بشوئید و در آبکش قرار دهید تا کاملاً خشک و خنک شود. به آن یک قوطی کنسرو ماهی، فلفل خرد شده و کرفس خرد شده را بیفزائید. به مایونز اسانس شوید، نمک و آبلیمو را افزوده و مخلوط نمائید. و آنرا به مخلوط اولی اضافه و پس از سرد نمودن سرو نمائید.

سالاد فصل

مواد مورد نیاز: خیار ۵ عدد، گوجه‌فرنگی ۵ عدد، پیازچه مقداری، جعفری ۲۰۰ گرم، سس مایونز یک دوم لیوان.

طرز تهیه: خیار و گوجه‌فرنگی و پیازچه را به هر شکل که میل دارید خرد کنید. سس را روی آن بریزید و بهم بزنید و در ظرف سالادخوری بریزید، روی آن را با جعفری تزئین کنید.

برای تزئین می‌توانید خیارها را بصورت راه‌راه بسیار نازک پوست گرفته و حلقه حلقه کنید و کف دیس یا ظرف سالاد پهن کنید، گوجه‌ها را نیز یکدست خرد کرده و در وسط دیس روی خیارها قرار دهید و ما ساقه‌های پیازچه‌ها را کامل خرد کرده و روی و اطراف سالاد پخش کنید و سرهای آن را با چند برش از سر باز کرده و در آب خیس کنید تا سر آن به صورت پراکنده در آید و در بین گوجه‌ها فرو ببرید.

سالاد خاویار

مواد مورد نیاز: گوشت ماهی پخته یک فنجان، هویج ۴ عدد متوسط، لوبیاسبز ۱۵۰ گرم، کرفس یک عدد، سیب‌زمینی ۵ عدد متوسط، خاویار ۱۰۰ گرم، کالباس ۱۰۰ گرم، لبو یک عدد، سس مایونز یک فنجان.

طرز تهیه: هویج و لوبیا و سیب‌زمینی را بپزید و همه را بطور یکنواخت خرد کنید، لبو را بطور چهارگوش خرد کنید یا بصورت شاخه‌های بزرگ رنده کنید، کرفس را خرد کنید کالباس را به شکل گنبد در ظرف سالاد بریزید و وسط آن خاویار بریزید و دور خاویار کالباس بچینید و پائین‌تر از آن برش‌های لبو را بگذارید و در اطراف آن هویج و لوبیاسبز و سیب‌زمینی پخته شده را بریزید.

سالاد عروس

مواد مورد نیاز: بادمجان ۴ عدد، پیاز بزرگ ۲ عدد، جعفری چند برگ، گوجه‌فرنگی ۷۵۰ گرم، فلفل سبز ۴ عدد، نمک و فلفل قدری، روغن زیتون یک لیوان.

طرز تهیه: بادمجانها را روی آتش کباب کنید و پوست آنها را بگیرید و خرد و ساطوری کنید. در تابه یا دیگ مقداری روغن ریخته (اگر مایل باشید روغن زیتون استفاده کنید بهتر است) سپس پیازها را خرد کرده و در روغن تفت دهید، نمک و فلفل و ادویه آن را زده و سپس بادمجانهای خرد شده را به آن اضافه کنید. گوجه‌فرنگی را هم مانند بادمجان روی آتش کباب کنید و پس آن گوجه‌ها را خرد یا رنده کرده و به بادمجانها اضافه نمائید. فلفل دلمه‌ای را نیز به این ترتیب کباب کرده و سپس یکدست خرد کنید و به تابه اضافه کنید و بگذارید خوب در روغن جا بیفتد. پس از آنکه تمام مواد پخته شد تابه را از روی آتش بردارید و بگذارید سرد شود. در ظرف ریخته و با فلفل سبز خام، جعفری روی آن را تزئین کنید.

سالاد لوبیاسبز

مواد مورد نیاز: لوبیا سبز یک کیلو، پیاز بزرگ یک عدد، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، آبلیمو یا سرکه سه قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ پخته یک عدد، نمک و فلفل

مقداری، جوهرلیمو ۱۰ گرمی.

طرز تهیه: لوبیا را پاک کنید، چهارگوش ببرید بعد با آب جوش و نمک و جوهر لیمو بپزید پخته که شد در آبکش بریزید (بهتر است آب آن را در سوپ ریخته یا به مصارف دیگر برسانید زیرا که لوبیا سبز سرشار از آهن است و خواص خود را تا حدی در آب حل نموده است) و قدری آب سرد روی آن بدهید و بگذارید سرد شود پیاز را خرد کنید. آبلیمو و روغن زیتون و نمک و فلفل و لوبیا و پیاز را مخلوط کنید، تخم‌مرغ را روی آن رنده کنید.

سالاد سیب‌زمینی کوهی با کرفس

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی کوهی نیم‌کیلو، کرفس نیم‌کیلو، تخم‌مرغ یک‌دانه، روغن زیتون سه قاشق سوپخوری، لیموترش یک یا دو دانه، شکر نصف قاشق مرباخوری، نمک نصف قاشق مرباخوری، آب دو قاشق سوپخوری، سس مایونز یک فنجان

طرز تهیه: سیب‌زمینی کوهی را بشوئید و بگذارید بپزد، پس از پخته شدن آن را پوست گرفته و حلقه حلقه نمائید. کرفس را با آب و نمک بپزید و از آب بیرون بیاورید و به قطعات کوچک خرد کنید و با سیب‌زمینی مخلوط کنید روغن زیتون و آب لیموترش و شکر و نمک و آب را به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید. تخم‌مرغ را بپزید و روی آن رنده کنید. و دست آخر سس را به مخلوط اضافه نموده و خوب هم بزنید. توجه شود مواد سالاد را نیم ساعت قبل از صرف کردن مخلوط کنید.

سالاد مغز

مواد مورد نیاز: مغز گاو یا گوسفند سه عدد، پیاز بزرگ سه عدد، روغن زیتون ۱۰ قاشق سوپخوری، سرکه ۵ قاشق سوپخوری، برگ‌بو دو عدد، فلفل سیاه یک قاشق مرباخوری، جعفری ساطوری شده یک فنجان، نمک و فلفل کمی، مقداری گشنیز و فلفل دلمه‌ای سبز برای تزئین.

طرز تهیه: مغز را خوب بشوئید و پوست آن را بگیرید و با برگ‌بو و پیاز و نمک و فلفل و ادویه و یک قاشق سرکه و آب به مدت بیست دقیقه بجوشانید پخته که شد مغز را

ساطوری کنید. مقداری از روغن زیتون و نمک و فلفل روی آن بریزید و سپس در ظرفی قرار داده با فلفل دلمه‌ای سبز و جعفری خرد شده و گشنیز آن را تزئین و میل نمائید.

سالاد الویه

مواد مورد نیاز: مرغ ۱ عدد، سس مایونز ۱ لیوان، سیب‌زمینی ۷۵۰ گرم، نمک به اندازه لازم، خیارشور ۲۵۰ گرم، آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۸ عدد، نخودفرنگی ۱۵۰ گرم، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، کره ۱۰۰ گرم، ژامبون ۲۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد.

طرز تهیه: مرغ را در آب و یک عدد پیاز و کمی زردچوبه قرار داده و بپزید. سیب‌زمینی، نخودفرنگی و تخم‌مرغ را نیز جداگانه بگذارید بپزند. وقتی همه پختند، سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته و رنده کنید، مرغ را نیز از آب خارج نموده و خوب تکه تکه کنید و در سیب‌زمینی بریزید، نخودفرنگی‌ها وقتی پختند نیز به آن اضافه کنید، تخم‌مرغها را نیز روی سیب‌زمینی رنده کنید، خیارشور را نیز یکدست ریز خرد کنید و به سالاد اضافه کنید.

ژامبون را نیز در آخر ریز کرده و به آن اضافه کنید، همهٔ مواد را خوب هم بزنید، حالا روغن زیتون و آب لیمو را داخل آن ریخته و هم بزنید، اگر دوست دارید چه بهتر که جوانهٔ گندم نیز به این سالاد اضافه نمائید. کره را نیز کمی گرم کرده و روی آن می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. در آخر سس مایونز را با آن مخلوط کرده و مقداری از آن را روی سالاد بکشید و سالاد را بپوشانید. وقتی سالاد آماده شد آن را به هر صورت که دوست داشتید تزئین نموده و میل نمائید. برای تزئین روی آن از سس تند گوجه‌فرنگی نیز می‌توانید استفاده نمائید.

سالاد کرفس

مواد مورد نیاز: کرفس ۱ ساقه، چغندر ۱ عدد کوچک، کالباس ۲۰۰ گرم، سیب‌زمینی ۵۰۰ گرم، سس مایونز ۱ لیوان، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، پیاز ۱ عدد، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به قدر لازم.

طرز تهیه: کرفس را تمیز کرده و شسته و یکدست خرد می‌کنیم، سیب‌زمینی‌ها و لبو را

که قبلاً خوب پخته‌ایم پوست گرفته و خرد می‌نمائیم، پیاز را نیز ریز کرده به آنها می‌افزائیم. حالا در کاسه‌ای سس مایونز را ریخته، روغن زیتون، آبلیمو را به آن اضافه کرده کمی نمک و فلفل می‌زنیم و خوب هم می‌زنیم و سپس روی سالاد ریخته و سالاد را مخلوط می‌کنیم. آنقدر که سس تمام سالاد را بپوشاند. در آخر برای تزئین روی آن چهار قاشق غذاخوری، جعفری خرد شده را با تربچه و سر پیازچه برای تزئین روی آن استفاده نمائید.

سالاد مخلوط

مواد مورد نیاز: لبو ۱۵۰ گرم، هویج ۲ عدد، کاهو ۸ پر، سیب‌زمینی ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، سس مایونز ۱ لیوان، فلفل دلمه‌ای ۲ عدد، آب لیمو یا سرکه ۲ قاشق غذاخوری، کلم ۴ برگ، کرفس ۱ ساقه، جوانه گندم ۵۰ گرم.

طرز تهیه: لبو، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را بپزید و پوست گرفته و قطعه قطعه کنید و یا اگر دوست دارید رنده کنید، کاهو را در ۴ بشقاب جداگانه قرار دهید در هر بشقاب ۲ پر طوری که کف آن را کامل بگیرد، فلفل دلمه‌ای را یکدست خرد کرده و روی هر برگ مقداری قرار دهید، کلم‌برگ را نیز شسته و یکدست مانند فلفل دلمه‌ای خرد کنید، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ را نیز که خرد کرده و یا رنده کرده‌اید به فلفل دلمه‌ای و کلم بررگ بیافزائید، لبو را نیز همچنین مابین آنها قرار دهید و روی هر ۴ بشقاب روغن زیتون بریزید.

سرکه یا آبلیمو را نیز با جوانه‌گندم و سس مایونز مخلوط کرده و خوب بزنید و سپس روی بشقاب‌ها بریزید، گوجه‌فرنگی را نیز خرد کرده در آخر روی سسها را تزئین نمائید. اگر دوست داشتید با جعفری و نعناع تازه روی آن را تزئین نمائید.

سالاد میگو

مواد مورد نیاز: میگو ۸ عدد، تخم‌مرغ ۵ عدد، خامه ۴ قاشق غذاخوری، کاهو ۸ برگ، زیتون ۱۶ عدد، روغن‌زیتون ۴ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، ادویه، آرد ۱ قاشق.

طرز تهیه: میگوها را تمیز کرده و با آب جوشیده و نمک و کمی زردچوبه بپزید. بعد از ۲۰ دقیقه از آب خارج نموده، رگ پشتی کمر آن را بگیرید و سپس در یک کاسه یک عدد تخم مرغ و نمک و فلفل و ادویه و ۱ قاشق آرد را خوب بزنید و ۸ میگو را داخل آن قرار دهید و کنار بگذارید. در این حین ۴ تخم‌مرغ باقیمانده را بگذارید بپزد تا سفت شود. بعد از مدت ۱۰ دقیقه میگوها را از کاسه خارج نموده و در تابه‌ای که از قبل در آن روغن ریخته و گرم کرده‌اید بریزید تا خوب سرخ شود. روی هر بشقاب ۲ عدد برگ کاهو قرار داده و تخم‌مرغهای سفت را در آن حلقه کنید، ۴ عدد زیتون نیز مابین آنها قرار دهید و سپس ۲ عدد میگو روی هر بشقاب بین تخم‌مرغ‌های حلقه شده بگذارید و در آخر روی هر بشقاب یک قاشق خامه زده شده بریزید، کمی نمک بزنید و میل نمائید.

سالاد سبزیجات

مواد مورد نیاز: پیازچه ۴ ساقه، کرفس ۱ ساقه، اسفناج ۴ برگ، جعفری خرد کرده ۱ فنجان، تربچه ۴ عدد، سیب‌زمینی پخته ۴ عدد، تخم‌مرغ ۴ عدد، گوجه‌فرنگی ۲ عدد، نخود فرنگی ۱ فنجان، سس مایونز ۱ لیوان.

طرز تهیه: ابتدا سبزیجاتی که در اختیار داریم تمیز کرده و شسته و یکدست خرد می‌کنیم، تربچه‌ها را برای تزئین روی هر یک از سالادها نگهداشته به اشکال مختلف در می‌آوریم. سبزیجات را با نخودفرنگی، در ظرفی ریخته با با یک لیوان سس مایونز مخلوط می‌کنیم. سیب‌زمینی پخته را نیز پوست گرفته تکه تکه می‌بریم و به آن می‌افزائیم. و همه را با هم خوب مخلوط می‌کنیم و مانند یک کیک همه را در وسط ظرف جمع می‌کنیم. در آخر با یک قیف که در آن سس ریخته‌ایم روی این سالاد دایره‌های کوچکی در می‌آوریم و روی آن دوایر تخم‌مرغ‌های حلقه حلقه شده را می‌چینیم. روی تخم‌مرغ‌ها هم نقطه‌ای از سس می‌گذاریم و روی هر تکه یک گوجه‌فرنگی می‌گذاریم و یک عدد نخودفرنگی را روی آن قرار می‌دهیم و تزئین شده برای سرو آماده می‌کنیم.

سالاد سوسیس سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سوسیس ۸ عدد، خیارشور ۴ عدد، سس مایونز ۴ قاشق سوپخوری،

سیب‌زمینی پخته ۴ عدد، سس فلفل تند ۴ قاشق غذاخوری، پیاز ۱ عدد، نمک و فلفل و ادویه به اندازه لازم.

طرز تهیه: پیاز را خرد کرده و در تابه کمی روغن ریخته و پیاز داغ درست می‌کنیم، روی آن را فلفل و نمک و ادویه می‌زنیم، سعی شود کمی فلفل بیشتر زده و پیاز را تند کنیم، سوسیس را خرد کرده داخل آن بریزید و با سس فلفل مخلوط کنید و خوب سرخ کنید و کنار بگذارید.

سیب‌زمینی را که قبلاً پخته‌ایم پوست گرفته و خرد کرده و با سس مایونز مخلوط کنید، سپس در ظرفی ریخته و روی پهن کنید و روی آن سوسیس‌ها را بریزید و روی آن خیار شور خرد کرده بریزید، اگر دوست داشتید کمی برگ نعنا و جعفری برای تزئین روی آن قرار دهید.

سالاد اسفناج

مواد مورد نیاز: اسفناج ۲۵۰ گرم، سیب‌زمینی پخته ۴۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۵ عدد، سس ۱ لیوان، سرکه ۲ قاشق سوپخوری، خیارشور ۱۵۰ گرم، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم.

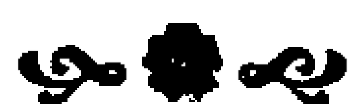
طرز تهیه: سیب‌زمینی پخته را پوست گرفته و یکدست خرد می‌کنیم، تخم‌مرغ را نیز که قبلاً پخته و سفت است خرد کرده و یا رنده می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم، خیارشور را نیز قطعه قطعه کرده داخل آن می‌ریزیم، به سس نمک و فلفل اضافه کرده و سرکه را نیز داخل آن ریخته خوب هم می‌زنیم، جعفری خرد کرده را نیز به سس اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم، سپس همه را با هم به سیب‌زمینی اضافه می‌کنیم، اگر دوست داشتید چند ساقه پیازچه نیز در آن خرد کنید. مخلوط را خوب هم بزنید. به اندازه یک استکان آب جوش تهیه کرده و اسفناج‌ها را که قبلاً پاک کرده و خوب شسته‌ایم و خرد کرده‌ایم به آن بیاافزائید.

به مدت تقریباً نیم‌ساعت بجوشانید و سپس برداشته و اسفناج‌ها را به سالاد اضافه کنید. آب آن را نیز حتماً با آبلیمو یا نوش جان کنید و یا حتی‌المقدور در سوپ بریزید و هرگز آن را دور نریزید.

سالاد روس

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی پخته ۴ عدد، لوبیاسبز پخته ۱۰۰ گرم، نخودسبز پخته ۱۰۰ گرم، لبوی خرد شده ۱۰۰ گرم، سبزی (نعناع، ترخون، جعفری) خرد شده ۱۵۰ گرم، گوشت مرغ پخته ۲۵۰ گرم، سس مایونز ۱ لیوان، روغن زیتون ۴ قاشق سوپخوری، سرکه ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و ادویه به قدر لازم، خیارشور ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: طرز تهیه این سالاد مانند سالاد الویه است، سس مایونز را با سرکه و روغن زیتون و فلفل و نمک و ادویه و سبزیجات خرد شده مخلوط می‌کنیم و سپس سایر مواد را که قبلاً پخته‌ایم و یکدست خرد و یا رنده کرده‌ایم می‌افزائیم و هم می‌زنیم و سپس در دیس ریخته و مانند سایر سالادها تزئین می‌کنیم.



ترشی‌ها

ترشی بادمجان

این ترشی را بدو طریق می‌توانید درست کنید.

طریق اول: تعداد مورد لزوم بادمجان را پوست بکنید و در دیگ آب جوش بیاورید و زردچوبه در آن بریزید و بگذارید بپزد. دقت کنید که بادمجانها له نشود، پخته که شد دیگ را از روی آتش بردارید. بادمجانها را در یک صافی با پارچه تمیز بگذارید تا آبش برود و در ظرف ترشی بچینید و آنقدر سرکه بریزید که روی آن را بگیرد و بعد مقداری نمک و ادویه روی آن بپاشید. (روی آن را می‌توانید با سبزیهای معطر مانند ترخون، مرزه بپوشانید و سپس درب آن را محکم ببندید)

طریقه دوم: بادمجانها را با پوست بپزید، پخته که شد پوست آن را بگیرید و چرخ کنید. بعد در ظرف ترشی بگذارید مقداری سبزی ترشی (جعفری، شبت، ترخون، نعناع، مرزه) را خرد کنید و بشوئید به آن بیفزائید اگر میل داشته باشید چند پر سیر و مقداری فلفل سبز به آن اضافه کنید نمک و ادویه بریزید و خوب بهم بزنید و آنقدر سرکه بریزید که روی آن را بگیرد. به این ترتیب ترشی یکدستی بدست می‌آید که تمام مواد آن یک اندازه ریز شده‌اند.

ترشی انجیر

مواد مورد نیاز: انجیر رسیده ۳ کیلو، سرکه ۲ لیوان، آب یک لیوان، دارچین یک ساقه، شکر یک کیلو.

طرز تهیه: شکر و آب و دارچین و سرکه را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف بریزید و روی آتش بگذاید تا بجوشد کمی که جوشید انجیرها را تمیز کنید و در آن بریزید چند جوش که زد از روی آتش بردارید و در آن را بگذارید و یک شب نگاه دارید سه بار این

کار را تکرار کنید و بعد از سه دفعه جوشیدن در شیشه بریزید و در آن را ببندید.

ترشی خیار

برای این ترشی باید خیار ریز و سبز بگیرید.
خیار را بشوئید و خشک کنید و با مقداری ترخون شسته طبقه طبقه در شیشه بچینید و بین هر طبقه یک فلفل فرنگی و چند عدد سیر بگذارید لابلای آن نمک و ادویه بپاشید و آنقدر سرکه بریزید که روی خیار را بگیرید در شیشه را نیز ببندید.

ترشی هلو

یک کیلو هلو سفت بگیرید پهلوی هلو را با چاقو برش دهید و هسته‌اش را بیرون بیاورید کمی ادویه میان هر هلو بریزید و دورش را با نخ ببندید و در شیشه بگذارید و نمک بپاشید، آنقدر سرکه بریزد که روی هلو را بگیرد.

ترشی فلفل سبز

یک کیلو فلفل سبز ریز را دو روز در آب نمک خیس کنید. بعد از دو روز از آب نمک بیرون بیاورید و در شیشه بگذارید و روی آن سرکه بریزید کمی جعفری را خرد کنید و بشوئید و روی آن بگذارید و در شیشه را ببندید.

ترشی میوه خشک

مواد مورد نیاز: برگه زردآلو ۱۰۰ گرم، برگه هلو ۱۰۰ گرم، گوجه برقانی ۱۰۰ گرم، آلو ۱۰۰ گرم، قیسی ۱۰۰ گرم، انجیر خشک ۱۰۰ گرم، به خشک چند تکه، خلال پوست پرتقال کمی، نمک و ادویه مقداری، آبغوره یا آب نارنج به مقدار لازم.

طرز تهیه: تمام مواد را در یک ظرف بریزید و مقداری آب روی آن بریزید که روی آن را بگیرد و روی آتش بگذارید تا چند جوش بزند. پخته که شد همه را در آبکش بریزید و اگر خواستید آنها را له کنید و آب آن را جدا بگذارید سرد شود. وقتی سرد شد به آب نمک و ادویه اضافه کنید و تمام مواد را مجدداً در آن ریخته بهم بزنید و در شیشه بگذارید و

آنقدر آبغوره یا آب نارنج بریزید که روی این مواد را بگیرد.

ترشی گلپر

مواد مورد نیاز: یک کیلو گلپر بگیرید. ساقه و برگ آن را خرد کنید (به اندازه یک بند انگشت) و بشوئید. در یک ظرف مقداری آب بریزید و بجوشانید. کمی نمک را با برگ و ساقه گلپر به آب بیفزائید. چند جوش که زد در یک پارچه تمیز یا صافی بریزید تا آبش کشیده شود. بعد در شیشه بریزید و نمک بزنید و آنقدر سرکه بریزید که روی آن را بگیرد. روشی دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید ترشی گلپر درست کنید: برگ و ساقهٔ گلپر را خرد کنید و بشوئید و بگذارید آبش برود. بعد در شیشه را بگذارید و روی آن نمک و سرکه بریزید.

ترشی مخلوط

مواد مورد نیاز: لوبیای سبز ۴۰۰ گرم، سیب‌زمینی ترشی ۴۰۰ گرم، هویج ۴۰۰ گرم، گل کلم ۴۰۰ گرم، کرفس یک ساقه، زال‌زالک ۴۰۰ گرم، فلفل سبز ۲۰۰ گرم، خیار ریز ۴۰۰ گرم، فلفل قرمز ۴ عدد، گوجه‌فرنگی یک کیلو، نمک و ادویه و سرکه به مقدار کافی.

طرز تهیه: لوبیا را پاک کنید و بشوئید و خرد کنید. هویج را بشوئید و با پوست خرد کنید، کرفس را بشوئید و خرد کنید. کرفس و لوبیا و هویج را در یک ظرف بگذارید آب گوجه‌فرنگی را بگیرید و روی آنها بریزید و نیم لیتر سرکه روی آن بریزید و بگذارید بجوشد چند جوش که زد از روی آتش بردارید و بگذارید سرد شود. گل کلم و سیب‌زمینی و فلفل و زال‌زالک و خیار را پاک کنید و بشوئید و به اشکال مختلف خرد کنید و به ترشی بیفزائید و بهم بزنید و در شیشه بریزید و روی آن نمک و ادویه بپاشید آنقدر که سرکه روی همه مواد را بگیرد.

ترشی مخلوط به طریقی دیگر

مواد مورد نیاز: بادمجان یک کیلو، گل کلم متوسط یک عدد، کلم برگ نیم کیلو، سیب‌زمینی ترشی ۲۵۰ گرم، هویج ۲۵۰ گرم، خیار نیم کیلو، فلفل سبز ریز ۱۰۰ گرم،

شاخه‌های سفید کرفس چند عدد، پیاز ریز سفید نیم کیلو، سیر ۳ بوته، سیب‌درختی ۳ عدد، به درشت ۱ عدد، سبزی ترشی ۱ کیلو (شامل جعفری، سوسنبر، نعنا، شوید، گشنیز، ترخون)، زردچوبه یک قاشق غذاخوری، ادویه‌کاری یک قاشق غذاخوری، نمک به مقدار لازم، سرکه به مقدار لازم، سیاه‌دانه یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: بادمجانها را پوست کنده ریز خرد می‌کنیم، ظرف لعابی انتخاب کرده بادمجانها را درون آن می‌ریزیم و روی آن سرکه ریخته می‌گذاریم کاملاً پخته و له شود. بقیه مواد را خوب شسته و خرد می‌کنیم، سبزیها را شسته و نمک می‌زنیم و می‌گذاریم لای پارچه تا خشک شود، جای ظرف ترشی باید خنک باشد. سبزیها را ۲۴ ساعت روی پارچه پهن می‌کنیم تا کاملاً آب آن خشک شود) بادمجانها را روی لگن می‌ریزیم و سبزی‌های خشک را روی آن می‌ریزیم و بعد مواد را روی آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم و روی مواد سرکه ریخته تا بالای مواد بیاید. بعد از بیست الی بیست و پنج روز ترشی آماده است.

سرکه بادنجان

روش تهیه «بادنجانه سرکه» به ترتیب ذیل است:

نخست بادمجان را بی‌آنکه پوستش را بکنند، بطور عمودی شکافته و آب‌پز می‌کنند. آنگاه در آبکش دیگری می‌گذارند و بر روی آن شیئی سنگینی می‌گذارند تا آب تلخش بخوبی چکیده شود. سپس فلفل و سیر و نوعی سبزی مثلاً جعفری را خرد کرده در شکم بادمجان می‌ریزند آن را در ظرفی مناسب مانند کوزه می‌گذارند و بر روی آن مقداری آب سرکه کهنه می‌ریزند و می‌گذارند تا برسد که معمولاً سه روز بعد قابل مصرف است.

ترشی لیموترش

مواد مورد نیاز: لیموترش یک کیلو، سرکه یک لیتر، آبلیمو نیم‌لیتر، نمک به قدر کافی.

طرز تهیه: روی هر لیمو را با چاقو بطوری بسائید که رنگ زرد پوست آن برود و البته این کار را باید با نهایت دقت انجام دهید تا لیمو سوراخ نشود. بعد آن را بشوئید و با

پارچه تمیزی خشک کنید و هر یک را با خلال دندان سوراخ کنید بعد در شیشه بچینید و رویش نمک بپاشید. سرکه و آبلیمو را روی آن بریزید و درب آن را محکم ببندید طوری که سرکه از آن خارج شود و جای هیچ هوایی در آن نباشد. چند روز که ماند و سرکه بخورد لیمو رفت سطح بالایی بطری خالی می‌شود. باز مقداری سرکه به آن اضافه کرده و درب آن را محکم ببندید تا هوایی وارد نشود و باعث خراب شدن ترشی نگردد.



عسل: عسل یا همان انگبین در فارسی شهدی بسیار نافع می‌باشد که از قدیم تا حال هم بصورت غذا و هم بجای دوا مصرف شده است، عمر را زیاد می‌کند و پادزهر بسیار مناسب برای سموم است، نافع برای کبد، کلیه، مثانه است و هزاران خواص دیگر ... در زمان قدیم عسل را غذای خدایان می‌دانستند، زیرا عسل خاصیت فراوان دارد و به عقیده بعضی از دانشمندان شوروی سابق، خورنده آن به طول عمر نائل می‌گردد. حتی برای پینه‌های پوست بسیار مناسب است و میکروبهای روی پوست را از بین می‌برد. می‌توانید عسل را با هر دارویی مصرف کرد، و خواص درمان آن دارو را چندین برابر کنید. عسل و شیر برای رفع سرماخوردگی مفید است و اگر هر روز خورده شود عمل گوارش را آسانتر می‌کند. اگر عسل را با شیر مخلوط کرده بخوریم التهاب و ورم گلو را فرو می‌نشاند، از اینرو عسل برای تقویت تارهای صوتی بسیار سودمند است. عسل برای رفع خستگی و کوفتگی مفید است. قسمت عمده عسل دارای املاح معدنی (مثل آهن و منگنز و مس) می‌باشد. عسل در درمان سوختگی، چشم‌درد، و زخمهای مزمن معجزه می‌کند و برای سرفه و سرماخوردگی و جوشهای مختلف هم مفید می‌باشد. طرز تهیه ضماد عسل بدین سان است که مقداری عسل را با همان مقدار آرد با قدری آب مخلوط کرده آن را روی زخم می‌گذارند. شربت عسل محلل و مغذی و مقوی است. شربت عسل بدین طریق تهیه می‌شود: یک قاشق عسل را در یک لیوان آبجوش می‌ریزید و آن را خوب بهم می‌زنید و پس از سرد شدن می‌نوشید. فراموش نشود که عسل بهترین تقویت کنندهٔ بیماران است و در دورهٔ نقاهت باعث تسریع در درمان می‌گردد. بهترین خمیردندان و محکم کننده لثه و دندان است. مادران باید به این نکته توجه داشته باشند که هنگام رویش دندان نوزادان خود حتماً مقداری عسل به لثه‌های آنها بمالند و روزانه این کار را انجام دهند چرا که هم باعث کاهش خارش لثه‌ها شده و هم برای محکم ساختن دندانهای کودک شما ضروری است. معده و عروق را باز می‌کند، معالج قولنج روده‌ها، پادزهر سموم مخصوصاً مسمومیت غذا می‌باشد. دفع کننده سنگهای کلیه و مثانه می‌باشد. از خواص آن می‌توان گفت: شامل تمام ویتامین‌ها، تمام عناصر معدنی مورد نیاز بدن می‌باشد و با توجه به قند زیاد آن برای مبتلایان به مرض قند هم ضرر ندارد. علاوه بر آن معالج کم‌خوابی و بی‌خوابی می‌باشد. رفع دل درد و یبوست و کم‌اشتهایی، جریان خون را آسان می‌کند و کُندی آن را از بین می‌برد و گرفتگی مویرگها را باز می‌نماید و از سکته قلبی جلوگیری می‌نماید. ترشی معده را از بین می‌برد، اشتها به غذا را زیاد می‌کند. سکنجبینی که با عسل تهیه می‌شود بهترین صفرابر می‌باشد. شربتها و مرباها و مارمالادها و شیرینی‌ها را با عسل درست کنید تا از خواص آن نفع ببرید. عسل تنها شهدی است که در هر زمان چه کودکی و چه جوانی و چه دوران میانسالی و پیری مناسب است و تاکنون هیچ چیز در جهان وجود نداشته که تمام خواص عسل را دارا باشد و در ضمن مانند عسل هیچ ضرر و زیانی برای انسان نداشته باشد. موم عسل: ریاح را از بین می‌برد، درد را تسکین می‌دهد، برای سینه درد و پهلو درد و سل مفید است. دود موم عسل برای دفع هر گونه درد نافعست، قرص موم عسل محرک قوهٔ باه است. اگر موم عسل را بجائی که ضرب دیده است بمالند درد را برطرف می‌کند. عسل سلطنتی: عسل سلطنتی خوراک مخصوص ملکه زنبور می‌باشد و سایر لاروها (زنبورهائی که از تخم خارج شده‌اند) حداکثر تا سه روز تولد خود از این ماده حیات‌بخش تغذیه می‌کنند. علت اختلاف بین خوراک ملکه با زنبورهای کارگر و خواص عسل سلطنتی موضوع اساسی مطالعات «دوبل وفر» قرار گرفت و در دنباله تفحصات «اپلر» و «کلهر ویلانتا» و «گنتارسکی» و «فی‌رن» و عده‌ای دیگر مدت ۱۳ سال بدون هیچ تظاهر به جستجو پرداخت. وی بدین نتیجه رسید که سِرّ زیبائی و نیرومندی و عمر دراز ملکهٔ زنبورها (طول عمر ملکه ۵ سال و سایر زنبوران به طور متوسط ۴۵ روز می‌باشد) در این ماده حیات‌بخش نهفته است. «نقل از اسرار جوان زیستن به قلم پروفسور امامی»

مجموعه دسرها

کیک ساده سفید

مواد مورد نیاز: روغن مایع یا کره ۵ قاشق سوپخوری، شکر ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، دو آرد الک شده ۲۰۰ گرم، نمک یک چهارم قاشق چایخوری، بیکین پودر ۱ قاشق مرباخوری، شیر ۵ قاشق سوپخوری، وانیل یک دوم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره را با شکر مخلوط کنید و خوب بزنید تا شکر حل شود و مایه برنگ سفید در آید. تخم‌مرغ را خوب بزنید و روی آن نمک بریزید، نمک و بیکین پودر و آرد و وانیل را با هم الک کنید. شیر و آرد را به تدریج به روغن و شکر بیفزائید و بهم بزنید، ته قالب را چرب کنید. مایه را در آن بریزید و مدت ۴۵ دقیقه در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بپزید، می‌توانید مایه کیک را دو قسمت کنید و در دو قالب بریزید و وسط دو کیک مربا یا کرم بریزید.

کیک سیب

مواد مورد نیاز: (برای ۸ الی ۱۰) آرد الک شده ۳۵۰ گرم، تخم‌مرغ یک عدد، کره آب شده ۲۰ گرم، نمک ۳ گرم، سرکه یا آبلیمو ۳ قطره، آب ۱۲۵ سی‌سی، سیب حلقه شده ۱۵۰ گرم، مغز نان برشته شده ۱۰۰ گرم، شکر ۶۰ گرم، کشمش ۵۰ گرم، بادام پوست کنده ۳۰ گرم، کره ۹۰ گرم، پودر دارچین مقدار کمی. (مدت پخت ۳۰ دقیقه)

طرز تهیه: خمیری از آرد، تخم‌مرغ زده شده، نمک، سرکه یا آبلیمو، کره آب شده و آب ولرم تهیه کرده و آنقدر روی آن کار می‌کنیم که حالت نرم و چسبنده پیدا کند تا به راحتی بتوان آن را به صورت ورق کاغذی درآورد. قبل از اینکه خمیری را پهن کنیم، آن را به صورت کروی شکل در آورده یک قابلمه داغی را روی آن برعکس می‌کنیم و آن را در همان حالت به مدت ۳۰ دقیقه رها می‌کنیم. سپس با غلطک این خمیر را تا آنجا که

ممکن است به صورت ورقه نازکی به طور یکنواخت در می‌آوریم. سپس مانند نانواها این خمیر را از روی سطح آرد زده‌ای با دو دست برداشته، آنقدر با آن بازی می‌کنیم که نازکی آن واقعاً بصورت نازکی ورقه کاغذی درآید.

البته در این میان سعی می‌کنیم که فرم اولیه خمیر به صورت مربع یا متوازی‌الاضلاع باقی بماند. در صورت پاره شدن خمیر آن را دوباره مرمت می‌کنیم تا در پایان خمیری یکنواخت و نازک داشته باشیم. لبه‌های این خمیر را به خاطر اینکه معمولاً ضخیم‌تر از بقیه نقاط هستند با چاقو بریده و جدا می‌کنیم. حال روی این ورقه خمیر را با قلم موی آشپزی به کره آب شده آغشته می‌کنیم. سپس حلقه‌های سیب را روی آن می‌چینیم.

بعد مغزهای نان را در حالی که سرخ شده‌اند همراه با مخلوط شکر و دارچین و نیز کشمش و بادام به آن می‌افزائیم. حال گوشه‌های این خمیر را با کفگیر بلند می‌کنیم تا مواد روی آن هنگام پختن به بیرون نریزد. سپس خمیر را روی سینی فر که آغشته به کره است قرار داده و سطح خود کیک را هم به کره آغشته می‌کنیم و با حرارت ملایم شروع به پختن آن می‌کنیم. در هنگام پخت باز هم چند بار به سطح کیک کره آب شده می‌افزائیم سپس بعد از آماده شدن کیک روی آن را با شکر پودر شده پوشانده و گرم سرو می‌کنیم. این کیک را نیز هنگامی که سرد است با کرم، می‌توان سرو کرد.

کیک شکلات نعناع

مواد مورد نیاز: کره یا مارگارین ۱۵۰ گرم، شکر ۱۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۳ عدد، آب گرم ۱ قاشق غذاخوری، آرد مناسب ۱۰۰ گرم، عصاره وانیل طبیعی ۱ قطره، اسانس نعناع ۶ قطره، پودر شکلات ۵۰ گرم.

طرز تهیه: کره و شکر را به صورت کرم درآورده و به تخم‌مرغها اضافه نموده و بزنید. آب را به آرامی افزوده و سپس آرد را نیز بیفزائید، وانیل، اسانس نعناع و پودر شکلات را مخلوط نموده و به مخلوط قبلی اضافه نمائید. خمیر را به شکل دلخواه در آورده و در ۱۹۰ درجه (درجه گاز ۵) برای مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید. از مخلوط شکلات نرم و اسانس نعناع می‌توانید برای آراستن کیک بهره بگیرید.

کیک خامه‌ای

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، شکر ۸ قاشق سوپخوری، آرد ۱۰ قاشق سوپخوری، بیکین پودر یک قاشق مرباخوری، وانیل یک قاشق چایخوری، مغز گردوی چرخ کرده یک گیلاس، خامه سیصد گرم، شکر برای خامه یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را مدت نیم ساعت با شکر بزنید تا حباب دهد بعد مغز گردو را به آن اضافه کنید. آرد را با بیکین پودر الک کنید و با وانیل به مایه بیفزائید و بهم بزنید تا به شکل خمیر درآید ولی باید توجه داشته باشید که زیاد هم زدن مایه باعث می‌شود که کم پف کند یا اینکه خمیر باز نشود. زیر و رو و اطراف قالب را کاغذ پنیری بگذارید. مایه را در آن بریزید و ۴۵ دقیقه در فر گرم بگذارید تا بپزد (بجای فر می‌توانید روی چراغ با حرارت ملایم بگذارید و روی آن آتش بریزید) پخته که شد از روی آتش بردارید و بگذارید کمی خنک شود بعد کیک را از قالب بیرون بیاورید و از ضخامت بدو نصف کنید، خامه را با شکر مخلوط و مقداری از آن را روی یک تکه کیک بمالید و تکه دیگر را روی آن بگذارید و بقیه خامه را با قیف به شکل چهارخانه روی کیک بریزید.

کیک گردو

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۶ عدد، گردو خرد کرده ۳۰۰ گرم، نان سوخاری نصف لیوان، کاکائو دو قاشق سوپخوری، شکر ۱۵۰ گرم، جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری، وانیل کمی.

طرز تهیه: سفیده تخم‌مرغ را خوب هم بزنید و زرده‌ها را با شکر مخلوط کرده آن را نیز هم بزنید. سپس سفیده تخم‌مرغ و گردو و کاکائو و نان سوخاری خرد شده و وانیل و جوش شیرین را مخلوط کرده ته ظرف کیک‌پزی را با کره چرب نموده مایع را در آن ریخته در فر بگذارید.

کیک گردوئی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۸ عدد، آرد ۸ قاشق سوپخوری، شکر ۸ قاشق سوپخوری، مغز گردو (خرد کرده) دو قاشق سوپخوری، بیکین‌پودر دو قاشق مرباخوری، شیر نصف

استکان، هل و زنجبیل (کوبیده) یک قاشق مرباخوری.
طرز تهیه: شکر و تخم‌مرغ را هم زده، آرد و گردو در آن ریخته، مجدداً همش زده هل و زنجبیل به آن اضافه کنید. بیکین‌پودر را در شیر حل کرده به مخلوط فوق اضافه کرده مجدداً همش بزنید. سپس قالب را با کره چرب کنید و مواد را در آن بریزید و فر را روی درجه ۴۵۰ فارنهایت قرار داده به مدت ۶۰ دقیقه بگذارید بپزد.

کیک کشمش

مواد مورد نیاز: آرد ۵۰۰ گرم، یک بسته کوچک خمیر مایه، شکر ۲۵۰ گرم، نمک کمی، شیر ولرم $\frac{1}{8}$ لیتر، پوست رنده شده یک عدد لیموترش، روغن نباتی ۲۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، بادام خرد شده ۱۲۵ گرم، کشمش ۱۵۰ گرم، مویز ۵۰ گرم، خلال پوست لیموترش و یا پرتقال ۲۵ گرم.
طرز تهیه: آرد و خمیر مایه را در یک کاسه خیلی با ملایمت هم زده و شکر و نمک و شیر و پوست لیموترش و روغن ذوب شده و تخم‌مرغ‌ها را در آن کاسه ریخته و با مخلوط کن برقی و یا دستی خوب هم می‌زنیم و بادام و کشمش و مویز و خلال پوست لیموترش و یا پرتقال را به خمیر اضافه کرده و خمیر را در یک ظرف دربسته در جای گرمی می‌گذاریم تا خوب ور بیاید.

ظرف مخصوص کیک را خوب چرب کرده و خمیر را که خوب ور آمده یکبار دیگر هم زده و در ظرف کیک می‌ریزیم و روی ظرف دری گذاشته و دوباره در یک جای گرم می‌گذاریم تا ور بیاید. بعد در فر که قبلاً گرم کرده‌ایم در پائین‌ترین طبقه در حرارت ۱۷۵ درجه و یا شعلهٔ اجاق گاز به مدت ۷۰ دقیقه گذاشته و می‌پزیم. برای اینکه رویه کیک زیاد قهوه‌ای نشود می‌توان با کاغذ آلومینیومی البته وقتی که رویه به مقدار کافی قهوه‌ای رنگ شده باشد روی آن را پوشاند. کیک را پس از پختن از ظرف جدا کرده، می‌گذاریم سرد شود. روی آن خاکه قند می‌پاشیم. به جای خاکه قند تنها می‌توانیم خاکه قند را با کمی آبلیمو هم زده و روی کیک سرد بمالیم و اگر از کناره‌های آن بطور نامنظم این مایع خاکه‌قند آویزان شود منظره جالبی به کیک خواهد داد.

کیک کاکائو

مواد مورد نیاز: شکر ۳۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۵ عدد، کره ۲۰۰ گرم، آرد ۵۰۰ گرم، شیر یک استکان، کاکائو ۴ قاشق سوپخوری، وانیل قدری، بیکین‌پودر دو قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: اول کره را آب کرده و شکر مخلوطش نموده هم بزنید. آنقدر بزنید تا شکر حل شود. سپس تخم‌مرغها را در آن شکسته مجدداً هم بزنید آرد و کاکائو را با هم مخلوط کرده و به تدریج به مخلوط فوق اضافه کرده مدت یک ربع هم بزنید. وانیل و بیکین‌پودر را در شیر حل کرده آن را به مخلوط فوق اضافه کنید بعد جدار قالب را چرب کرده داخل آن کاغذ بگذارید و مایه را بریزید و مدت ۵۰ الی ۶۰ دقیقه در فر بپزید.

کیک شکلات

مواد مورد نیاز: شکر ۳۳۵ گرم، تخم‌مرغ چهار عدد، کره ۱۱۰ گرم، کاکائو اعلی ۷۵ گرم، شیر ۲۲۵ گرم، وانیل قدری، بیکین‌پودر یک قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: شکر و کره و زرده تخم‌مرغ را خوب هم بزنید. کاکائو را جداگانه در ۶۰ گرم شیر داغ حل کرده بتدریج در مخلوط فوق بریزید و همش بزنید. سپس سفیده تخم‌مرغها را خوب بزنید تا کف کند و آرد را در آن بریزید و وانیل و بیکین‌پودر را در شیری که باقیمانده حل کرده به مایه فوق اضافه کنید. سپس به آرامی مایهٔ اولیه (شکر و کره و زردهٔ تخم‌مرغ) را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مایهٔ یکنواختی بدست آید و آن را در فر گذاشته به مدت ۵۰ دقیقه آن را بپزید. فراموش نکنید که قبل از ریختن مایه در ظرف کیک‌پزی ته ظرف مزبور باید چرب بشود.

کیک زنجبیل

مواد مورد نیاز: آرد سفید ۲۵۰ گرم، کره آبکرده ۵ قاشق سوپخوری، شکر یک فنجان، تخم‌مرغ دو عدد، شیر یک فنجان، بیکین‌پودر یک قاشق مرباخوری، زنجبیل کوبیده یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: تخم‌مرغ و شکر را خوب بهم زده آرد سفیده را به تدریج در آن ریخته همش بزنید سپس کره آب شده را در آن ریخته، در آخر وقت بیکین پودر و زنجبیل کوبیده را

جداگانه در شیر ریخته خوب همش بزنید و با مایه فوق مخلوط بکنید و مجدداً هم بزنید. سپس قالب کیک را چرب کرده کاغذ مومی در آن گذاشته مایه را در آن ریخته مدت ۵۰ الی ۶۰ دقیقه در فر بگذارید.

بستنی در فر

مواد مورد نیاز: یک قطعه کیک اسفنجی به قطر سه سانتیمتر و طول و عرض ۲۵ و ۱۵ سانتیمتر بستنی یک کیلو، تخم‌مرغ ۵ عدد، قند سائیده یک لیوان، نصف قاشق مرباخوری کرم‌تارتر.

طرز تهیه: سفیده‌ها را با کرم تارتر خوب بزنید تا سفت شود و کم‌کم قند سائیده را به آن اضافه کنید و به زدن ادامه بدهید تا سفت و بران شود. چند ورق کاغذ رورغنی روی یک تخته که از کیک بزرگتر باشد پهن کنید و وی آن را با آب مرطوب کنید. کیک را روی آتش بگذارید. بستنی ار روی کیک بگذارید. روی بستنی را به قطر سه سانتیمتر با مایه سفیده بپوشانید، به طوری که روزنه در آن باقی نماند و بلافاصله آن را در فر ۵۰۰ درجه حرارت برای مدت ۳ یا ۵ دقیقه بگذارید تا سفیده‌ها طلائی شود پس از آماده شدن کیک را از روی کاغذ و تخته بردارید و در ظرف مورد نظر گذارید و بلافاصله سرمیز ببرید.

کیک عروسی

این کیک از سه طبقه به اندازه‌ها مختلف تشکیل شده که هر کدام جداگانه در سه قالب تهیه خواهد شد توجه شود که سعی کنید که قالب ها هم در سه اندازهٔ بزرگ و متوسط و کوچک باشد که برای تزئین روی آن دچار مشکل نشوید.

کیک اول

مواد مورد نیاز: کره ۸ قاشق سوپخوری، شکر ۱۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۶ عدد، شیر یک لیوان، آرد الک کرده ۱۵۰ گرم، بیکین‌پودر ۱ قاشق مرباخوری، نمک یک قاشق چایخوری، وانیل یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ابتدا کره را در ظرف بزرگ بریزید و با پشت قاشق مالش دهید و کمی حرارت

دهید تا نرم و آب شود، شکر را قبلاً بکوبید و به کره بیافزائید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند سپس تخم‌مرغها را جداگانه خوب بزنید و به مایهٔ قبلی اضافه کنید. وانیل، نمک، بیکین‌پودر و آرد را که قبلاً الک کرده و وزن نموده‌اید با هم مخلوط کنید و به تدریج و آهسته به مایه اضافه کنید. شیر را کم‌کم داخل مایه بریزید و همه را خوب بهم بزنید و یکنواخت کنید. ته ظرف قالب را با کمی کره چرب کنید و مخلوط را در قالب بریزید. در فر ۳۵۰ درجه بپزید.

کیک دوم

مواد مورد نیاز: کره ۴ قاشق سوپخوری، شکر ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، شیر نصف لیوان، آرد الک کرده ۱۰۰ گرم، بیکین پودر ۳ قاشق چایخوری، نمک یک دوم قاشق چایخوری، وانیل یک دوم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره را با پشت قاشق بمالید تا آب شود. شکر را بکوبید و به کره اضافه کنید. تخم‌مرغ را جداگانه بزنید و اضافه کنید. وانیل، نمک و بیکین‌پودر را بتدریج به مایه اضافه کنید، شیر را کم‌کم به مایه بیافزائید و مخلوط کنید، ته قالب متوسط را چرب کنید و مایه را در قالب بریزید و در فر ۳۵۰ درجه بپزید.

کیک سوم

مواد مورد نیاز: کره ۲ قاشق سوپخوری، شکر ۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، شیر یک فنجان، آرد الک کرده ۵۰ گرم، نمک نصف قاشق چایخوری، وانیل یک چهارم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ابتدا کره را در ظرفی با پشت قاشق مالش دهید. شکر کوبیده و تخم‌مرغ زده شده را به آنها بیبافزائید. آرد الک شده، نمک، بیکین‌پودر و وانیل را به تدریج به مایه اضافه کنید. شیر را کم‌کم بیفزائید و مخلوط کنید. ته قالب کوچک را چرب کنید. مایه را در قالب بریزید و در فر ۳۵۰ درجه بپزید.

کیک‌ها که آماده و پخته شدند از قالب‌ها به این طریق خارج کنید: یک حوله را در آب سرد فرو برده بفشارید و به ته قالب بمالید و قالب را بر روی ظرفی پهن مانند سینی برگردانید و به حال خود رها کنید تا سطح خارجی آن خودش را بگیرد و سرد شود.

کیک‌ها را به این ترتیب از قالب جدا کرده و یا آنکه ته قالب را کمی در آب جوش قرار دهید. پس از آنکه مدتی در هوای آزاد ماندند و سرد شدند.

ظرف مورد نظر را قرار داده و کیک اول را در زیر قرار دهید و روی آن را با مخلوط خامه زده شده و قند سائیده بپوشانید. آنگاه کیک دوم را بر روی آن در وسط قرار دهید و رویش را با خامه بپوشانید و صاف کنید، کیک سوم را بر روی آن بگذارید و تمام آن و اطراف سه کیک را با خامه بپوشانید.

آنگاه از قیف مخصوص تزئین استفاده نموده و آن را از مخلوط خامه و قند سائیده و کاکائو و وانیل که قبلاً تهیه نموده‌اید پر کنید. سر قیف را در میان دست بفشارید تا مخلوط کم‌کم از سوراخ ته آن خارج شود. دور کیک‌ها را به این طریق به میل خود زینت دهید. برای تزئین روی سه کیک می‌توانید از میوه‌های فصل یا آنکه از کمپوت استفاده کرده و روی طبقات کیک بچینید و روی آن را با پودر نارگیل آرایش نمائید.

کیک بلژیکی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) ۲۵۰ گرم آرد، ۶۰ گرم کره، ۲ عدد زرده تخم‌مرغ، ۱۰ گرم خمیر جوش، ۳۰ گرم شکر، ۸۰ گرم کشمش تمیز شده و شسته شده، ۱۰۰ سانتیمتر مکعب شیر ($\frac{1}{10}$ لیتر). مدت پخت ۴۰ دقیقه.

طرز تهیه: مخلوطی از ۵۰ گرم آرد و خمیر جوش و نیز شیر ولرم تهیه می‌کنیم تا حالت نرم و پلاستیکی بخود بگیرد. روی این مخلوط را با ۲۰۰ گرم باقیمانده آرد پوشانده و حاصل را در جای گرم نکه می‌داریم. زمانی که با آرد به قول معروف ور آمد، زرده‌های تخم‌مرغ را افزوده، شکر و کمی نمک و کره آب شده را می‌افزائیم.

این خمیر را خوب ورز می‌دهیم تا حدی که دیگر به دست نچسبد و این خمیر را در این حال به مدت یکساعت در جای گرم نگه می‌داریم. بعد از این مدت کشمش‌ها را نیز افزوده بعد قالب کیکمان را که به کره آغشته شده تا نیمه از این خمیر پر کرده و مدتی به حال خود رها می‌کنیم تا کمی پف کند. سپس روی آن را با کمی شیر آغشته کرده و در حرارت گرم فر آن را می‌پزیم.

کیک بادامی خشک

مواد مورد نیاز: آرد ۱۲۵ گرم، کره ۵۰ گرم، شکر ۵۰ گرم، بادام ۷۵ گرم، تخم‌مرغ یک عدد، نمک، وانیل، جوش شیرین یک قاشق چایخوری. مدت پخت ۱۸ - ۱۵ دقیقه.

طرز تهیه: همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیری بدست بیاید. سپس خمیر را چرخ می‌کنیم (چرخ درشت) تا بادام خرد شود. بعد خمیر را به صورت لوله‌ای به ضخامت مچ دست در می‌آوریم و سپس آن را روی ورقه‌ای آهنی (سینی فر هم می‌تواند باشد) قرار می‌دهیم و دو سر آن را قدری پهن می‌کنیم، ولی قسمت وسط خمیر را به همان حالت بادادار رها می‌کنیم. حال با زردهٔ تخم‌مرغ روی آن را تزیین می‌کنیم و با نوک چنگال در دو جهت مختلف روی خمیر را شکل می‌دهیم. سپس خمیر را در حرارت گرم فر می‌پزیم. این کیک باید در مدت پخت پف کند. زمانی که آماده شد، آن را از فر بیرون می‌آوریم و به ضخامت یک انگشت آن را قطعه قطعه می‌کنیم.

کیک پرتقالی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ تا ۴ عدد، آب داغ سه قاشق غذاخوری، شکر ۱۵۰ گرم، وانیل یک قاشق مرباخوری، آرد ۱۰۰ گرم، نشاسته ۱۰۰ گرم، بیکینگ پودر ۱ قاشق غذاخوری، بادام پودر شده ۱ قاشق غذاخوری، آب ۱ عدد پرتقال، آب لیموترش ۱ عدد، مارمالاد پرتقال ۱ فنجان، خامه به اندازه لازم.

طرز تهیه: تخم‌مرغ‌ها را با آب خوب هم می‌زنیم تا یک مایع غلیظ و کف کرده بدست آید. شکر و وانیل را کم‌کم به آن اضافه کرده و آنقدر هم می‌زنیم تا شکر خوب در آن حل شود. آرد را با نشاسته و بیکینگ‌پودر قاطی کرده و به خمیر قبلی اضافه می‌کنیم. قالب مخصوص کیک را می‌تواند برای تنوع به شکل مربع ۲۰ × ۲۰ باشد خوب چرب کرده و درون آن بادام می‌پاشیم و خمیر حاضر را درون آن می‌ریزیم. در فر که قبلاً داغ کرده‌ایم گذاشته و در حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۴۰ دقیقه و یا درجه سوم گاز می‌پزیم. طوری که رویه آن خوب طلایی مایل به قهوه‌ای شود.

بعد از پختن از قالب جدا کرده و می‌گذاریم تا سرد شود، و نان کیک حاضر شده را از وسط دو دفعه بریده و به صورت سه ورقه نازک در می‌آوریم. حالا به این سه قطعه که

طبقه‌های سه‌گانه کیک را تشکیل خواهند داد آب لیمو و آب پرتقال می‌پاشیم. به رویهٔ طبقه زیری کیک مارمالاد پرتقال می‌مالیم و قسمت وسط کیک را روی این طبقه زیری گذاشته و دوباره مارمالاد پرتقال روی آن می‌مالیم و روی این مارمالاد دوباره یک طبقه خامه به قطر تقریباً یک سانتیمتر مالیده و سومین برش را روی این خامه می‌گذاریم و بالا و کناره‌های کیک را خوب با بقیه خامه پوشانده و با پوست نازک و خلال شده پرتقال روی کیک حاصله را تزئین می‌دهیم. می‌توانیم روی کیک را با پره‌های پرتقال تزئین کنیم.

کیک مکزیکی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) پودر شکر ۱۲۵ گرم، آرد ۹۰ گرم، کره ۸۰ گرم، کاکائو ۳۵ گرم، تخم‌مرغ کامل ۴ عدد، زرده تخم‌مرغ یک عدد. (مدت پخت ۴۰ دقیقه)

طرز تهیه: زرده‌ها و شکر را با هم می‌زنیم. پس از مدتی به آن کاکائو را افزوده و همراه با این کاکائو، آرد و سفیدهٔ تخم‌مرغ را که به صورت کف سفیدی در آورده‌ایم را نیز (سفیدهٔ تخم‌مرغ را آنقدر می‌زنیم تا کف کند و سفید شود) به مخلوط افزوده، کرهٔ آب شده را در لحظهٔ آخر به مخلوط می‌افزاییم.

خمیر را در داخل قالبی که به کره و آرد آغشته کرده‌ایم در فر ملایم قرار می‌دهیم تا پخته شود. سپس قالب را تا زمان سرد شدن کامل آن در داخل فر رها می‌کنیم. بعد کیک را از قالب بیرون آورده، آن را از پهنا به دو لایه تقسیم می‌کنیم و روی لایهٔ زیرین را با کرم کره‌دار که طرز تهیه آن را نقل کردیم، می‌پوشانیم. لایهٔ دومی کیک را نیز با مارمالاد مورد علاقه (مثل مارمالاد زردآلو) می‌پوشانیم. حاصل را در یخچال می‌گذاریم تا سفت شود.

کیک موکا

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) پودر شکر ۱۲۵ گرم، آرد ۱۰۰ گرم، کره ۷۵ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد. مواد لازم جهت کرم مخصوص این کیک: کره ۱۲۵ گرم، کرم انگلیسی ۱۵۰ سانتیمتر مکعب، بادام خرد شده مقداری. مدت پخت ۳۵ دقیقه

طرز تهیه: ابتدا زرده‌های تخم‌مرغ و شکر را با هم مخلوط می‌کنیم و بعد آنها را آن‌قدر می‌زنیم تا دو برابر حجم اولیه‌اش گردد. سپس سفیده تخم‌مرغ را نیز جداگانه آنقدر می‌زنیم تا به صورت کف غلیظ شده‌ای درآید. یک پنجم این سفیده را با آرد مخلوط کرده و سپس به آن چهار پنجم باقیمانده از سفیده را افزوده و به هم می‌زنیم. سپس به مخلوط حاصله، مخلوط زردهٔ تخم‌مرغ و شکر را نیز می‌افزاییم. وقتی که مخلوط یکنواخت شد کرهٔ آب شده را که هنوز نیم گرم است به مخلوط می‌افزاییم.

بعد قالبی را به کره و آرد آغشته کرده و این مایع را در قالب ریخته و در حرارت ملایم آن را می‌پزیم. بعد از پخت آن را از فر خارج می‌کنیم و بعد از بیرون آوردن آن از قالب می‌گذاریم تا سرد شود. بعد از سرد شدن کامل، آن را به یک یا سه لایه نازک‌تر (از پهنا) تقسیم می‌کنیم و روی لایه‌ها را با کرم حاصل از مخلوط ۱۲۵ گرم کره و ۱۵۰ گرم کرم انگلیسی و بادام خرد یا چرخ شده می‌پوشانیم. دور کیک را نیز برای اینکه لایه‌های کیک مشخص نباشد با باقی ماندهٔ کرم می‌پوشانیم. در صورت داشتن کرم بیشتر می‌توانیم روی کیک را نیز با قیف مخصوص و یا هر وسیله دیگر به طور دلخواه تزیین کنیم.

کیک بادام‌دار

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) شکر ۱۲۵ گرم، آرد ۱۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد. مدت پخت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه. مواد لازم برای تهیهٔ کرم کره‌دار: کره ۱۲۵ گرم، کرم انگلیسی وانیل‌دار ۱۵۰ سانتیمتر مکعب، نقل بادام‌دار ۵۰ گرم، بادام تفت داده شده و ریز شده ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را خوب می‌زنیم تا سفید شوند. این عمل در کیک‌پزی از اهمیت خاصی برخوردار است. سپس شکر و آرد و کرهٔ آب شده را نیز اضافه کرده، به آرامی خمیر را باز مدتی می‌زنیم.

سپس آن را در قالب چربی ریخته و در فر می‌گذاریم. درجه حرارت فر را روی گرم میزان می‌کنیم. پس از مدتی در حدود ۳۵ دقیقه کیک را که آماده شد از قالب خارج ساخته آن را به ۳ قسمت از عرض تقسیم می‌کنیم.

(تذکر: می‌گذاریم تا کیک در داخل خود فر سرد گردد). روی لایه زیرین را با کرم کره‌دار و نقلهای خرد شده پوشانده و باقیمانده کرممان روی قسمت دوم را می‌پوشانیم. پس از قرار دادن لایه‌ها بر روی هم با پودر بادام و بادام ریز شده (خلال شده) و تفت داده شده روی آن را می‌پوشانیم.

کیک مربادار

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) پودر شکر ۱۲۵ گرم، آرد ۱۰۰ گرم، کره ۱۰۰ گرم، تخم‌مرغ ۴ عدد، کرم کره‌دار ۲۰۰ گرم، مربای زردآلو ۲۰۰ سانتیمتر مکعب، بادام خرد شده ۱۰۰ گرم. (مدت پخت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه).

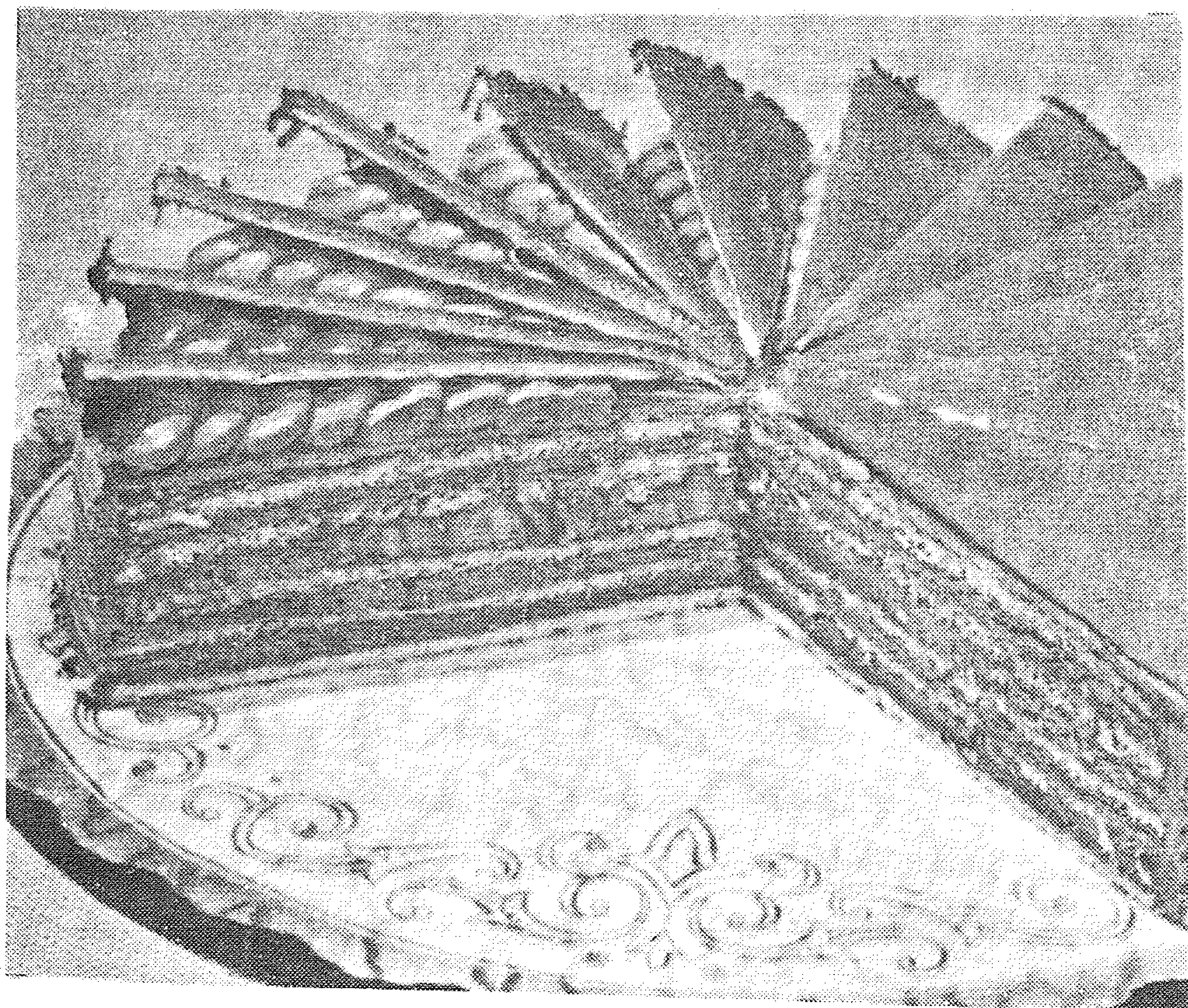
طرز تهیه: همانند طرز تهیه کیک در بالا عمل کرده و پس از آماده شدن کیک آن را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم بعد لایه زیرین را با کرم کره‌دار و روی کرم کره‌دار را با مربای زردآلوی سفت می‌پوشانیم. حال رو و اطراف کیک را نیز با بادام ریز شده و تفت داده شده می‌پوشانیم.

کیک مجارستانی

مواد مورد نیاز: (برای ۸ نفر) تخم‌مرغ ۱۰ عدد، شکر ۴۵۰ گرم، آرد ۲۰۰ گرم، شکر آغشته به وانیل ۱۰ گرم، نصف پوست لیموترش به صورت رنده شده، کمی آب لیمو، کرم کره‌ای با کاکائو ۳۰۰ گرم. مدت پخت: ۱۰ – ۸ دقیقه.

طرز تهیه: زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر آغشته به وانیل و ۲۰۰ گرم شکر آنقدر می‌زنیم تا کف کند و به این مخلوط در آغاز چند قطره آبلیمو و نیز یک قاشق آب می‌افزاییم. حال سفیده‌های ده عدد تخم‌مرغ را با ۵۰ گرم شکر و کمی پوست لیموترش آنقدر می‌زنیم تا به صورت کف غلیظ و بسته‌ای درآید. سپس سفیده‌ها را با دقت کامل با زرده‌ها و با آرد به ملایمت مخلوط کرده و سپس بر روی سطح سینی فرمان با خمیر حاصله، چهار الی پنج لایه گرد و مساوی به ارتفاع ۳ میلیمتر و به قطر حداکثر ۱۵ سانتیمتر درست می‌کنیم.

جهت اینکار می‌توانیم از مقواهای گرد و یا هر وسیلهٔ دایره شکل دیگری که قطر آن حداکثر ۱۵ سانتیمتر باشد و بتواند مایع خمیرمان را به صورت دایره‌های متحدالشکل



در روی سینی فر برای مدت کوتاهی به همان حالت نگه دارد، استفاده کنیم. این کار تنها به جهت این است که در انتهای پخت ما چهار الی پنج عدد کیک به صورت نان داشته باشیم و با قرار دادن آنها بر روی هم طوری که بین آنها را هم کرم کره‌دار کاکائودار پر کرده باشد. یک عدد کیک چند طبقه‌ای بدست آوریم.

پس از اینکه این دایره‌ها بر روی سینی فر قرار داده شد، آنها را در حرارت بسیار گرم پخته و به مجرد پخت و خارج کردن سینی‌فر آنها را از روی سینی فر جدا می‌کنیم. معمولاً باید روی این خمیرها پخته شده، کمی خشک و مانند بیسکویت شده باشد. روی همهٔ لایه‌هاآن را به غیر از یک عدد با کرم کره‌دار کاکائو می‌پوشانیم و آنها را بر روی هم قرار می‌دهیم. به طوری که کیک چند طبقه‌ای بدست آید.

برای تزئین لایهٔ رویی کیک، کاراملی از ۱۵۰ گرم شکر، آب نصف یک عدد لیموترش، با حرارت دادن شکر و آب لیمو بر روی حرارت گاز و هم زدن بدون وقفه آن درست کرده و آن را روی لایه آخری می‌ریزیم و به سرعت آن را به ۸ الی ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کرده و آن را به صورت تزیین شده مانند تصویر بر روی لایه‌های دیگر قرار می‌دهیم. لازم به تذکر است که جهت تهیه کارامل مقدار لیموترش می‌تواند تغییر کند.

پای سیب

مواد مورد نیاز: آرد سفید گندم ۲/۵ پیمانه، پودر شکرر ۱/۵ پیمانه، دارچین به میزان دلخواه، روغن ۱ پیمانه، تخم‌مرغ ۴ عدد، سیب درشت ۲ عدد.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را بشکنید و سپس با همزن خوب بزنید تا پف کند، می‌توانید از مخلوط کن نیز استفاده کنید، سپس شکر را که قبلاً کوبیده و به صورت پودر در آورده‌ایم به آن اضافه کنید و با همزن بزنید، بهتر است روغن را مایع کنید و سرد کنید. بعد بریزید و همه را هم بزنید تا حدی که شکر در آن خوب حل شود. سپس همزن را خاموش کرده و مواد را از آن خارج کرده داخل کاسه می‌ریزیم و آرد را کم‌کم به آن اضافه کرده و آن را به آرامی هم می‌زنیم (چون کیک خراب می‌شود) یک مقدار خمیر که سفت شد باید با یک کیسه فریزر آن را فرم دهیم. سپس آن را در کیسه‌ای ریخته کف قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم و به صورت دایره‌وار درون قالب می‌ریزیم. نصف مواد را که ریختیم (اگر نازک باشد خیلی بهتر است) سیب‌ها را که به صورت حلقه ورقه ورقه کرده‌ایم می‌گذاریم و سپس بقیه خمیر را به صورت دایره‌وار روی حلقه‌های سیب می‌ریزیم. قبلاً فر را ۱۰ دقیقه روشن کرده و سپس آن را روی پنجره وسط گذاشته و حرارت ۳ ربع یا نیم ساعت می‌گذاریم.

کرم رویال

مواد مورد نیاز: سفیدهٔ تخم‌مرغ ۲ عدد، پودر قند یک لیوان، وانیل کمی.

طرز تهیه: سفیدهٔ تخم‌مرغ را با همزن برقی یا چنگال هم می‌زنیم تا سفیده سفت شود بعد پودر قند را کم کم در سفیدهٔ تخم‌مرغ همی‌زنیم تا حل شود یک ظرف بزرگ آب می‌گذاریم

تا گرم شود بعد سفیده تخم‌مرغ را با پودر قند در آن گذارده و هم می‌زنیم تا کرم خودش را بگیرد و بعد وانیل زده و آنرا برمی‌داریم. دقت شود اگر ظرف لعابی باشد بهتر است.

کرم کره‌ای

مواد مورد نیاز: کره نصف لیوان، پودر قند ۲ لیوان، شیر نصف لیوان، وانیل کمی.

طرز تهیه: کره را با یک لیوان پودر قند مخلوط کرده و بهم می‌زنیم تا کرم سبکی بدست بیاید و شیر و بقیه پودر قند را کم کم به آن اضافه می‌کنیم تا کرم خودش را بگیرد ولی سفت نباشد.

کرم شکلات

مواد مورد نیاز: شیر ۷۵۰ گرم، شکلات بی‌قند یا پودر کاکائو ۱۰۰ گرم، زردهٔ تخم‌مرغ ۴ عدد، وانیل قدری، خامه ۷۵ گرم.

طرز تهیه: شکلات را در یک فنجان شیر گرم ریخته حل کنید. سپس آن را با شیری که باقی مانده، روی آتش بگذارید تا بجوشد، پس از آنکه یکی دو جوش زد ظرف شیر را از روی آتش برداشته، بگذارید کمی سرد شود. وقتی حالت ولرم داشت مختصری شکر در آن ریخته چهار زردهٔ تخم‌مرغ را همزده، بتدریج آن را داخل شیر بکنید و پیوسته همش بزنید تا غلیظ گردد. سپس وانیل را داخل آن ریخته از روی آتش برداشته در ظرفی که برای کرم در نظر گرفته‌اید بریزید تا سرد شود، اگر کرم فوق را به اضافه مخلوط با شکر زینت بدهید خیلی خوشمزه‌تر خواهد شد.

کرم شیر

مواد مورد نیاز: شیر ۵ لیوان، زرده تخم‌مرغ ۵ عدد، شکر ۵ قاشق سوپخوری، وانیل کمی، ژلاتین دو ورق، خلال پسته برای تزئین مقداری

طرز تهیه: شیر را با وانیل بجوشانید (توجه داشته باشید که برای تهیه این کرم، هر لیوان شیر یک زردهٔ تخم‌مرغ نیاز دارد) و ژلاتین را در آب سرد خیس کنید و فشار بدهید و به شیر داغ اضافه کنید تا خوب حل شود. زرده تخم‌مرغ را با شکر خوب بسائید و شیر داغ

را آهسته روی آن بریزید و مخلوط کنید مایه را در لیوان‌های بستنی بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد و دور تا دور آن را با خلال پسته تزئین کنید این دسر را یک روز قبل از مصرف آماده نمائید تا خوب خود را بگیرد و به صورت کرم درآید.

کرم گلابی

مواد مورد نیاز: ژلاتین یک قاشق سوپخوری، آب سرد دو قاشق چایخوری، تخم‌مرغ ۳ عدد، شکر ۸ قاشق سوپخوری، نمک مقدار کمی، شیر جوشیده دو فنجان، گلابی سه عدد، وانیل یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: ژلاتین را به قدر چند دقیقه در آب سرد خیس کنید. زرده تخم‌مرغ را با ۶ قاشق شکر بزنید تا سبک شود و شکر در آن حل شود. کم‌کم شیر را به آن بیفزائید و روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب بهم بزنید تا مثل فرنی شود. بعد آن را از روی آتش بردارید. ژلاتین را به آن اضافه کنید و بگذارید به اندازه حرارت اطاق سرد شود. سفیده تخم‌مرغ را خوب بزنید تا کف کند و به تدریج ۲ قاشق سوپخوری شکر و وانیل خوب هم بزنید و سپس به مایه زرده بیفزائید. گلابی را بپزید و در ظرف گرم بچینید و مایه را روی آن بریزید (برای تهیه این کرم اگر گلابی در دسترس نیست می‌توانید از کمپوت آن نیز استفاده کنید).

کرم شکلات برای رولت

مواد مورد نیاز: شکر ۱۰ قاشق سوپخوری، نشاسته ذرت نصف لیوان، کاکائو ۴ قاشق سوپخوری، نمک کمی، کره ۱ قاشق سوپخوری، وانیل یک قاشق چایخوری، آب جوش ۸ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: شکر و نشاسته و کاکائو و نمک را با هم مخلوط کنید و آبجوش را روی آن بریزید و بگذارید بجوشد و در این حین خوب هم بزنید تا مایه سفت شود، بعد از روی آتش بردارید. کره و وانیل را خوب مخلوط کرده و به مایه بیفزائید همانطور که گرم است آن را روی نان سرد شده رولت بریزید و خوب پخش کنید و بعد لوله کنید و به شکل رولت بپزید.

مارمالاد کدو حلوائی

مواد مورد نیاز: کدو حلوائی یک عدد متوسط، شکر ۷۵۰ گرم، لیموترش یک عدد.

طرز تهیه: کدو را بشوئید، پوست گرفته و تخمش را بگیرید و تمیز کنید و آن را تکه تکه ببرید و کمی آب در قابلمه بریزید و روی آتش ملایم کدوها را بپزید. پخته که شد از آنها را رنده نموده یا له کنید و پوست لیموترش را رنده کنید و شکر به کدو بیفزائید و روی آتش ملایم بجوشانید تا غلیظ شود بعد از روی آتش بردارید، نیمه گرم که شد در ظرف درب‌دار بریزید وقتی که خوب خنک شد در آن را ببندید. برای تزئین روی آن پسته خلال شده بریزید و می‌توانید در فصول گرم آن را با بستنی مصرف نمائید.

کرم لیموترش

تهیه این کرم مقوی و پرخاصیت و خوشمزه، به اندازه‌ای آسان است که اگر در کار طباخی خیلی هم تازه وارد و کم تجربه باشید باز می‌توانید با اطمینان کامل دست به تهیه آن بزنید، زیرا خطر عدم موفقیت خیلی کم است و به یقین کرم خوبی به دست خواهید آورد.

در ضمن یادتان باشد که اگر یکبار این کرم را تهیه کردید و تجربه کافی بدست آوردید آنوقت می‌توانید به مقدار بیشتری از آن تهیه کنید و در شیشه‌های کوچک بریزید و درش را ببندید و تا مدتی آن را نگاهدارید.

مواد مورد نیاز: لیموترش درشت و سالم چهار عدد، تخم‌مرغ تازه چهار عدد، شکر یا خاکه قند ۳۵۰ گرم، کره ۱۶۰ گرم.

طرز تهیه: لیموها را تمیز بشوئید و خشک کنید و پوست لیموی درستهٔ را آنقدر رنده کنید تا به سفیدی برسد آنگاه آب لیمو را بگیرید البته هسته‌ها را جدا کنید. تخم‌مرغها را یک به یک در یک سالادخوری بشکنید و آنها را آهسته بزنید، سپس خاکه قند یا شکر را با کره و پوست لیموی رنده شده و تخم‌مرغهای زده در یک قابلمه بریزد (قابلمه‌ای که ته آن کلفت باشد). مخلوط را روی آتش خیلی ملایم بگذارید و با یک قاشق چوبی مدام بهم بزنید تا کره آن آب شود. آنوقت آب لیمو را هم به آن اضافه کنید.

بهم زدن را همچنان ادامه دهید تا مخلوط به جوشیدن نزدیک شود (البته آتش را کمی

تندتر کنید) اما پیش از آنکه کرم جوش بیاید آتش را باز ملایم کنید و بگذارید سه دقیقه به همین حال بماند و از بهم زدن آن غافل نشوید همین که کرم غلیظ و صاف شد آن را از سر آتش بردارید. اگر مقدار زیادی تهیه کرده‌اید آن را در شیشه تمیز بریزید و سر شیشه را با نایلون محکم ببندید. کرم لیموترش را می‌توانید به عنوان یک دسر خوب مورد استفاده قرار دهید.

کرم انگلیسی

مواد مورد نیاز: پودر شکر ۱۲۵ گرم، زردهٔ تخم‌مرغ ۴ عدد، شیر یک چهارم لیتر، وانیل یک قاشق چایخوری، پوست لیموترش رنده شده در صورت تمایل.

طرز تهیه: شیر را جوش آورده به آن وانیل را می‌افزائیم (در صورت علاقه همزمان با وانیل پوست رنده شدهٔ لیموترش را نیز اضافه می‌کنیم). شکر را با زرده‌های تخم‌مرغ افزوده با یک قاشق چوبی خوب بهم می‌زنیم و شیر را همانطور در حال جوش آرام به آن می‌افزاییم و بر روی حرارت ملایم گاز این مخلوط را بهم زده، آنقدر به این کار ادامه می‌دهیم تا کرم، خودش را بگیرد و سفت شود.

البته به حدی که وقتی قاشق چوبی را بیرون می‌آوریم کرم به آن چسبیده باقی بماند و این حالت علامت سفت شدن کرم است. حال باید از جوش آمدن آن جلوگیری کرد، زیرا در غیر اینصورت کرم دیگر قابل استفاده نخواهد بود. کرم را با ظرف طبخ، در ظرف محتوی آب یخ به حالت شناور قرار داده تا سرد شدن کامل کرم هم زدن را ادامه می‌دهیم. کرم آماده است.

کرم انگلیسی چسبان

در این نوع کرم نیز همانند کرم انگلیسی عمل کرده فقط در موقع مخلوط کردن مواد ۲ برگ ژلاتین خیس خورده را نیز به مخلوط می‌افزاییم. پس از اینکه مانند دفعه قبل کرم را با ظرف گرم در آب یخ شناور کردیم و تا موقع سرد شدن کامل هم زدن را ادامه دادیم، این کرم را بر روی کیک یا در بین دو لایه کیک مالیده و سپس کیک را در جای خنک تا موقع مصرف قرار می‌دهیم.

کرم کره‌دار با وانیل

مواد مورد نیاز: کره ۵۰۰ گرم، کرم انگلیسی با وانیل زیاد $\frac{3}{5}$ الی $\frac{3}{4}$ لیتر (۷۵۰ الی ۶۰۰ سانتیمتر مکعب).

طرز تهیه: کره را با قاشق چوبی خوب بهم می‌زنیم تا نرم و چسبان شود. کم کم کرم انگلیسی را اضافه کرده از سرد شدن سریع آن جلوگیری می‌کنیم و سعی می‌کنیم قبل از سرد شدن بیش از اندازه از آن در تزئین کیک استفاده می‌کنیم.

کرم کره‌دار با گردو یا پسته

همانند کرم کره‌دار با وانیل، عمل می‌کنیم، فقط به مخلوط ۶۰ گرم پسته تمیز شده خام و یا ۶۰ گرم گردوی خرد شده می‌افزاییم.

کرم کره‌دار به روش دیگر

مواد مورد نیاز: شکر ۱۲۵ گرم، سفیده تخم‌مرغ ۲ عدد، کره ۲۵۰ گرم.

طرز تهیه: شکر را با سفیده تخم‌مرغ زده شده مخلوط کرده و به این مخلوط که خوب بهم زده‌ایم، کره را اضافه می‌کنیم. کرم آماده است. این کرم برای پر کردن داخل کیکهای کوچک بسیار مورد استفاده دارد.

کرم کاکائو (برای تزئین بستنی)

دو قاشق غذاخوری کاکائو را با کمی آب خیس می‌کنیم مقداری که فقط کاکائو خیس شود. دو قاشق غذاخوری پودر قند و نصف قاشق کره را می‌گذاریم روی چراغ تا بجوشد. می‌گذاریم تا خنک شود و آن را روی بستنی می‌ریزیم.

نان شیرمال

مواد مورد نیاز: آرد ۳ پیمانه، شکر $\frac{2}{3}$ پیمانه، روغن مایع $\frac{2}{3}$ پیمانه، سفیدهٔ تخم‌مرغ ۱ عدد، مایع خمیر ترش ۱ قاشق مرباخوری سرصاف، شیر ۱ پیمانه، کنجد ۱ قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: اول خمیر مایه یا همان خمیر ترش را آماده می‌کنیم، $\frac{1}{2}$ پیمانه از شیر را رروی

حرارت گرم می‌کنیم (تقریباً تا دمای ۴۳ درجه). خمیر مایه که داریم توی ظرف کوچک با ۱ قاشق چایخوری شکر را قاطی می‌کنیم و سپس به آرامی روی شیر ۴۳ درجه می‌پاشیم و سپس در ظرف را می‌گذاریم و درون یک پارچه به مدت ۱۵ دقیقه می‌پوشانیم تا تمام خمیر مایه پف کند و روی شیر بیاید. اگر نشد باید دوباره این کار را از اول بکنیم تا پف کند و اگر پف نکرد در فر هم پف نمی‌کند و مواد خراب می‌شود، لذا باید به دمای شیر در اینجا توجه داشته باشیم تا مواد روی شیر پف کند.

سپس آن را در کاسه بزرگی می‌ریزیم و $\frac{1}{2}$ شیر باقیمانده و $\frac{2}{3}$ روغن و $\frac{2}{3}$ شکر را اضافه می‌کنیم و یکدفعه آرد را می‌ریزیم و با دست خوب ورز می‌دهیم تا وقتی به دست نچسبد (می‌توان کمی آرد اضافه کرد) به مدت ۲ ساعت خمیر را در یکجای گرم نگهدارید یا در حولهٔ بپیچید. بعد از ۲ ساعت در آورید و سینی فر را چرب کرده خمیر را کف آن پهن می‌کنیم طوری که قطر آن ۱ سانتیمتر شود.

با این مواد ۲ عدد نان شیرمال گرد می‌توانیم تهیه کنیم. سفیدهٔ تخم‌مرغ را خوب زده و سپس با یک قلم‌مو روی نان‌های شیرمال می‌کشیم. سپس کنجدها را روی نانها می‌پاشیم و به مدت تقریباً نیم‌ساعت کنار می‌گذاریم. فر را روی دمای ۱۴۰ درجه روشن می‌گذاریم و سپس نان‌ها را درون آن قرار داده و می‌گذاریم بپزد. زمان پخت تقریباً چهل‌و پنج دقیقه تا یک ساعت می‌باشد.

برای اینکه نان نرمی تهیه شود یک کاسهٔ فلزی را پر از آب کرده و در پنجرهٔ پائینی فر می‌گذاریم تا هنگام پخت نان‌ها آب نیز بخار کند و به نان‌ها طراوت بدهد. توجه شود که نان‌ها را روی پنجرهٔ وسطی فر می‌گذاریم.

نان به روش سوئیسی

مواد مورد نیاز: (برای ۱۰ نفر) زرده تخم‌مرغ ۵ عدد، سفیده تخم‌مرغ ۳ عدد، شکر ۸۰ گرم، ورق ژلاتین ۵۰ گرم، آرد ۳۰ گرم، کرم کره‌دار با پسته ۲۵۰ گرم، کرم کره‌دار با کاکائو ۱۰۰ گرم. مدت پخت ۳۰ دقیقه

طرز تهیه: زرده‌های تخم‌مرغ و شکر را خوب با هم مخلوط می‌کنیم و ژلاتین حل شده در آب ولرم را به آن می‌افزاییم. آنگاه سفیده‌ها را که در اثر زدن زیاد به صورت کف غلیظ

شده‌ای درآمده به همراه آرد به مخلوط می‌افزاییم. این مایع را در قالب گرد که آغشته به کره زیاد است ریخته و در فر با حرارت متوسط می‌پزیم. پس از سرد شدن آن را به دو لایه از پهنا تقسیم می‌کنیم و با کرم کره‌دار با پسته روی دو لایه زیرین را می‌پوشانیم و بعد از قرار دادن لایه دوم بر روی آن دور و روی کیک را به صورت کامل با کرم کره‌دار کاکائویی می‌پوشانیم.

نان گردوئی

مواد مورد نیاز: زرده تخم‌مرغ ۶ عدد، مغز گردوی خرد شده ۳۰۰ گرم (به اندازه یک نخودچی خرد شود)، شکر ۶ قاشق سوپخوری، وانیل نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: داخل سینی فر را یک ورق کاغذ نازک می‌اندازیم. زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر و و انیل مخلوط می‌کنیم و آن را می‌زنیم به قدری که کاملاً سفت و سفید شود سپس گردوی خرد شده را داخل زرده تخم‌مرغ می‌ریزیم و بهم می‌زنیم از مایه با قاشق کوچک گلوله‌های کوچکی به فاصله داخل سینی می‌گذاریم روی پنجره وسط فر، با حرارت ۳۰۰ درجه ۲۰ دقیقه بماند. نانها را از کاغذ جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم. (به جای فر می‌توانیم از حرارت ملایم چراغ و یک سینی از آتش ملایم ذغال که روی ظرف قرار می‌دهیم استفاده کنیم).

نان سوئیسی

مواد مورد نیاز: نان سفید دو عدد، پنیر هلندی (رنده شده) ۳۵۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، شیر مقداری، خامه ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: دو عدد تخم‌مرغ را شکسته خوب بزنید تا کف کند، سپس پنیر هلندی رنده شده و دو قاشق خامه با آن مخلوط کنید. نان‌ها را ورقه ورقه بریده دور آن را با کارد بریده به یک طرف نان شیر بزنید و به هر دو طرف آن مخلوط را بمالید. وقت یکه نان‌ها به ترتیب فوق حاضر گردید مقداری روغن در قابلمه ریخته قطعات نان را در آن بریزید تا سرخ شود. همینکه به اندازه کافی سرخ شد آن را باب کفگیر بیرون آورید.

نان کریسمس (نروژی)

مواد مورد نیاز: شکر ۱۰ قاشق سوپخوری، شیر نصف لیوان، کره ۲۵۰ گرم، آرد ۲۵۰ گرم، تخم‌مرغ دو عدد، ترنج (خرد شده) یک فنجان، خمیر ترش دو قالب، زرده تخم‌مرغ دو عدد، هل کوبیده دو قاشق چایخوری، کشمش بی‌دانه یک فنجان.

طرز تهیه: شکر و کره را هم بزنید و تخم‌مرغ را هم بزنید. زرده تخم‌مرغ و هل را به طور جداگانه مخلوط کنید و به مایه اضافه کنید. قالب خمیرترش را با آب ولرم حل کرده مخلوط فوق را در آن بریزید و متناوباً آرد الک کرده به آن بیفزائید. سپس مخلوط فوق را خوب چنگ زده مدت ۳ ساعت کنار بگذارید پس از سه ساعت ترنج و کشمش بر آن افزوده و آن را در قابلمه چرب شده بریزید و باز تا دو ساعت کنار بگذارید. مخلوط فوق را برای یکساعت در فر گذاشته تا آماده گردد.در حین آماده شدن می‌توانید مقداری کره روی آن مالید تا روی آن خوب تنوری و خوشرنگ شود.

نان موز

مواد مورد نیاز: آرد الک کرده ۱۰۰ گرم، روغن اعلاء ۲ قاشق سوپخوری، بیکین‌پودر دو قاشق سوپخوری، شکر ۷۵ گرم، موز سه عدد، جوش شیرین نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: آرد، بیکین پودر، جوش‌شیرین و نمک را الک کنید و روغن به آن افزوده همش بزنید و سپس بتدریج شکر و تخم‌مرغ در آن ریخته خوب همش بزنید. بتدریج و به تناوب موز و آرد در آن ریخته، مخلوط فوق را همچنان هم بزنید تا به صورت خمیری در آید. ظرف کیک پزی را خوب چرب نموده، مواد فوق را در آن بریزید و آن را مدت یک ساعت و ده دقیقه در فر ۳۵۰ درجه فارنهایت بپزید.

نان نخودچی

مواد مورد نیاز: آرد نخودچی الک کرده ۳۷۵ گرم، کره ۳۲۵ گرم، شکر ۳۲۵ گرم، تخم‌مرغ ۲ عدد، هل و گلاب کمی.

طرز تهیه: ابتدا آرد نخودچی را از الک ریز عبور دهید و این کار را چند بار تکرار کنید تا آرد یکدست و نرمی بدست آورید. کره را در ظرفی بریزید و گرم کنید. شکر کوبیده را به

کره آب شده اضافه کنید و آنقدر بزنید تا سفیدرنگ شود. آرد نخودچی آماده را کم کم داخل مخلوط شکر و کره کرده بهم بزنید.

آنگاه زرده و سفیده تخم‌مرغها را با هم مخلوط کرده به مایه اضافه کنید و آنقدر مالش دهید تا خمیر شود. اگر مایه سفت بود کمی هل کوبیده را در گلاب بخیسانید و بعد از مدتی صاف کرده گلاب را به خمیر بیفزائید و مالش دهید تا کره به خردش برود. خمیر را به چند گلوله تقسیم کنید و در ظرفی قرار دهید. هر کدام از گلوله‌ها را در سینی فر قرار دهید. اگر مایل باشید می‌توانید در میان هر شیرینی یک تکه کوچک مغز پسته بگذارید. سینی‌ها را در فر قرار داده بپزید.

نان سوئیسی

مواد مورد نیاز: (برای ۸ نفر) آرد ۶۵۰ گرم، کره ۱۵۰ گرم، شیر ۳۰۰ سی‌سی، تخم‌مرغ ۲ عدد، نمک ۱۵ گرم، خمیر جوش ۳۰ گرم، شکر ۵ گرم. (مدت پخت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه).

طرز تهیه: مواد بالا را به ترتیب با یکدیگر مخلوط کرده، خمیر حاصله را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و به صورت دو تکه با قطر ۴۰ سانتیمتر طول در می‌آوریم (مانند نان باگت).

این دو قسمت را مانند نوار از میان هم رد می‌کنیم. سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه به حالت خود رها کرده سپس با یک زرده تخم مرغ دیگر روی آن را می‌پوشانیم (این عمل را جهت طلائی شدن رویه نان پس از پخت انجام می‌دهیم) و در فر گرم آن را می‌پزیم.

نانتز

مواد مورد نیاز: آرد ۱۲۵ گرم، کره ۵۰ گرم، شکر ۶۰ گرم، بادام خرد شده (پودر شده) ۴۰ گرم، زردهٔ تخم‌مرغ ۲ عدد، نمک یک قاشق چایخوری. مدت پخت ۸ - ۷ دقیقه.

طرز تهیه: خمیر صاف و یکنواختی درست کرده و به مدت یکساعت آن را رها می‌کنیم. سپس آن را به قطر ۳ میلی‌متر روی سطحی پهن کرده با وسیله‌ای آن را به صورت گرد و به قطر ۷ - ۶ سانتیمتر، چندین قسمت می‌کنیم. سپس آن را روی سطح فلزی‌ای که قبلاً با کره چرب شده قرار می‌دهیم و با زردهٔ تخم‌مرغ زده شده، روی آنها را تزیین می‌کنیم.

بعد با نوک چنگال روی این قطعات را فرم داده و خراش می‌دهیم و روی این خراشـها، قدری پودر بادام می‌ریزیم و روی بادامها نیز شکر می‌پاشیم، سپس در فر گرم آنها را آماده می‌کنیم.

نان به سبک یوگسلاوی

مواد مورد نیاز: (برای ۶ نفر) آرد ۵۰۰ گرم، کره ۸۰ گرم، شیر ۳۵۰ سی‌سی، خمیر جوش ۲۵ گرم، نمک مقدار کمی، مدت پخت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه.

طرز تهیه: خمیر جوش را در $\frac{۱}{۴}$ از شیر ولرم شده حل می‌کنیم و در محل خنکی به مدت ۲۴ ساعت می‌گذاریم سپس بعد از گذشت این مدت به آن آرد و کره و کمی نمک و خمیر مناسب شیر می‌افزائیم تا اینکه خمیرمان غلیظ و به اندازه کافی پر محتوی شود. سپس خمیرمان را به قطعات مساوی و کوفته مانند تقسیم می‌کنیم و روی سینی فر قرار داده به مدت یکساعت در جای گرم قرار می‌دهیم. بعد از گذشت یکساعت روی آن را با کمی شیر مرطوب می‌کنیم و بعد از بوجود آوردن شکافی بر روی هر یک از قطعات نان، آن را در فر با حرارت متوسط می‌پزیم.

بیسکویت مربائی

مواد مورد نیاز: آرد الک شده ۲۵۰ گرم، کره ۱۵۰ گرم، شکر ۶۰ گرم، تخم‌مرغ ۲ عـدد، مقدار بسیار کمی وانیل، دو یا سه نوع مربای مورد علاقه.

طرز تهیه: آرد الک شده را به صورت تپه‌ای در می‌آوریم و وسط آن را گـود مـی‌کنیم. سپس ۱۵۰ گرم کره، ۶۰ گرم شکر، ۲ عدد تخم‌مرغ و وانیل را در گودی آن می‌ریزیم و با همهٔ اینها یک خمیر یکنواخت بدست می‌آوریم.

این خمیر را که نه زیاد شل و نه زیاد سفت است با غلطک به قطر ۴ - ۳ میلی‌متر در آورده سپس با وسیله‌ای آنها را به صورت گرد و یا مربع در انـدازه‌هـای مسـاوی در می‌آوریم (می‌بریم) و در فر گرم می‌پزیم. پس از پخت آنها را دو به دو به وسیله مربا به یکدیگر متصل کرده و دور آن را با شکر معمولی تزئین می‌کنیم. (ضخامت بیسکویت مربادار را باید شکر بپوشاند).

بیسکویت پرتقالی

مواد مورد نیاز: بادام چرخ شده ۱۰۰ گرم، پودر شکر ۱۰۰ گرم، مربای پرتقال ۱۰۰ گرم، کره ۷۰ گرم، آرد الک شده یک قاشق، شیر یک قاشق. مدت پخت ۷ - ۵ دقیقه.

طرز تهیه: کرهٔ نرم شده را با شکر ۳ - ۲ دقیقه می‌زنیم و به آن بادام و پرتقال چرخ کرده را می‌افزاییم. بعد از آن آرد الک شده و شیر را نیز اضافه می‌کنیم و سپس خمیرها را به صورت گردگرد و به اندازهٔ یک گردو در می‌آوریم و روی سینی فر چرب شده قرار می‌دهیم و با یک چنگال خیس روی آنها می‌زنیم تا کمی پهن گردد. در فر خیلی گرم آنها را پخته و می‌گذاریم تا سرد شود و سپس خیلی آرام آنها را از روی سینی فلزی برمی‌داریم، زیرا خیلی ترد هستند.

بیسکویت سوئیسی

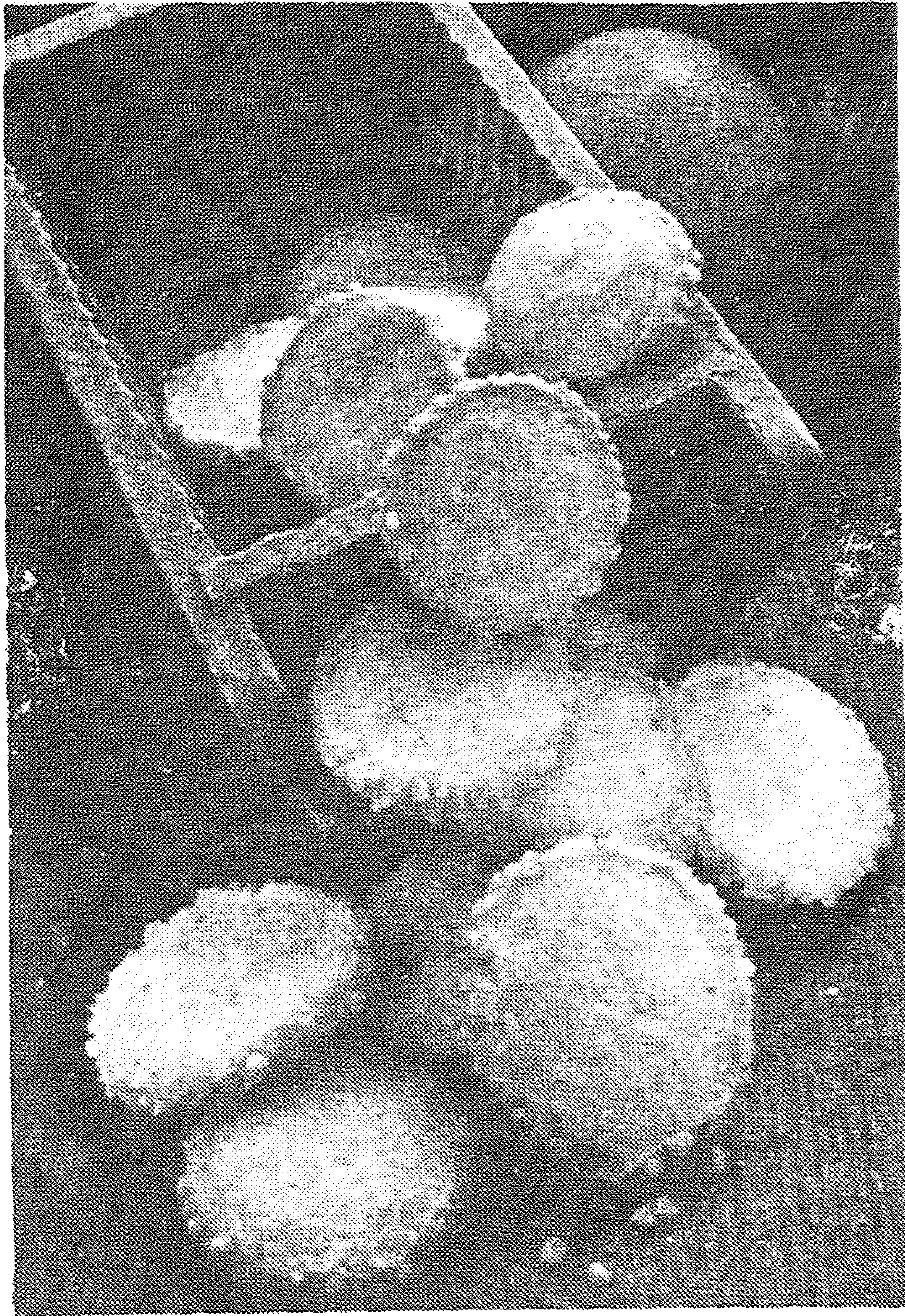
مواد مورد نیاز: آرد ۱۲۵ گرم، بادام ۱۲۵ گرم، شکر ۱۲۰ گرم، کره ۴۰ گرم، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد، تخم‌مرغ کامل یک عدد، وانیل و نمک. مدت پخت ۱۰ - ۸ دقیقه.

طرز تهیه: بادام و زرده‌های تخم‌مرغ را به همراه شکر با هم مخلط می‌کنیم. این مخلوط را روی آرد قرار می‌دهیم و نمک و وانیل را نیز می‌افزائیم و همه را با هم به صورت خمیری سفت در می‌آوریم و این خمیر را به مدت یک ساعت در جای خنک به حال خود رها می‌کنیم. سپس با غلطک آن را پهن می‌کنیم (به قطر ۳ میلی‌متر) و روی قطعاتی که از این لایه خمیر جداکرده‌ایم (یکنواخت و یک شکل) را با زردهٔ تخم‌مرغ تزئین می‌کنیم. سپس روی آنها را ابتدا با بادام و بعد با شکر می‌پوشانیم. این بیسکویتها را در حرارت گرم فر آماده می‌کنیم و قبل از سرو کردن می‌گذاریم تا سرد شود.

شیرینی ادویه‌دار

مواد مورد نیاز: (برای ۸۰ شیرینی) کره ۱۵۰ گرم، شکر ۱۰۰ گرم، کمی نمک، به اندازه کافی ادویه، یک عدد پرتقال (پوست پرتقال را کنده آنرا خوب خرد نمایید)، تخم‌مرغ ۲ عدد، آرد ۲۵۰ گرم، شکر درشت $\frac{1}{2}$ فنجان.

طرز تهیه: کره را با شکر، نمک، ادویه، پوست خرد شده پرتقال و یک عدد تخم‌مرغ خوب



هم می‌زنیم. آرد الک شده را به آن اضافه کرده تا خمیر شیرینی آماده گردد. با آن یک لوله خمیری ۴ سانتیمتری درست کرده و در ورقه آلومینیوم می‌پیچیم. آن را به مدت ۲ ساعت در یخچال نگه‌می‌داریم.

سپس دمای اجاق را به ۲۰۰ حرارت رسانده دومین تخم‌مرغ را به خمیر اضافه می‌کنیم. خمیر را در شکر درشت قرار داده تااطراف آن را بپوشاند. بعد آن را به ضخامتهای ۵ میلیمتر می‌بُریم و در سینی فر چرب شده قرار می‌دهیم. بعد از گذشت ۱۵ - ۱۲ دقیقه شیرینیها به رنگ قهوه‌ای روشن در می‌آیند. با استفاده از کاردک یا قاشق فر

یا لیسه و با احتیاط آنها را از سینی فر جدا و سرو می‌نماییم.

شیرینی نازک لوله‌ای

مواد مورد نیاز: کره ۱۵۰ گرم، پودر شکر ۱۰۰ گرم، سفیده تخم‌مرغ ۶ عدد، شکر ۵۰۰ گرم، آرد ۱۰۰ گرم، خامه ۱۰۰ گرم، وانیل یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره را خوب نرم می‌کنیم، پودر شکر را به آن اضافه کرده، مخلوط می‌کنیم و با همزن می‌زنیم. سفیده تخم‌مرغ و شکر را هم خوب می‌زنیم تا پف کند. بعد کم کم این دو مایه زده شده را با هم مخلوط می‌کنیم، آرد و خامه و وانیل را هم اضافه می‌کنیم. دیس داخل فر را چرب کرده یک قاشق از مایهٔ آماده شده شیرینی را برمی‌داریم، روی دیس می‌ریزیم و با قاشق پهن می‌کنیم که نازک شود و به شکل دایره درآید، تمام دیس را به همین ترتیب با مایه شیرینی پر می‌کنیم.

البته بین دایره‌ها باید کمی فاصله باشد. سینی را داخل فر که ۳۰۰ درجه حرارت دارد می‌گذاریم، در عرض دو سه دقیقه اطراف دایره‌ها کمی پخته می‌شود. آنوقت دیس را از فر خارج کرده با کاردک فر، زیر دایره‌ها می‌زنیم تا شیرینی برداشته شود. بعد یک به یک روی دسته قاشق چوبی می‌چینیم که تا وسطشان نرم است حالت لوله‌ای پیدا کند. این شیرینی خشک، نازک و خوشمزه است.

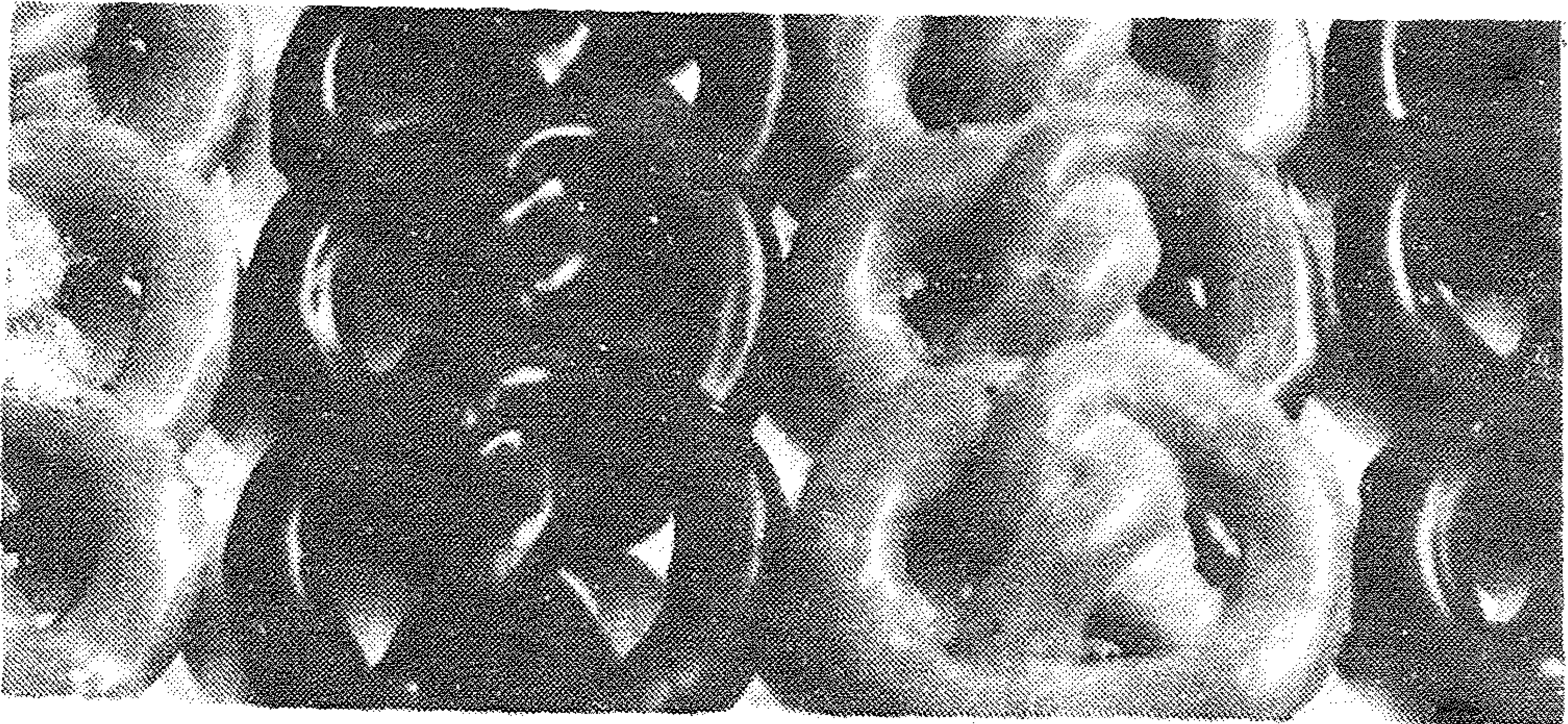
بیسکویت آب شدنی

مواد مورد نیاز: آرد ۱۲۵ گرم، کره ۷۵ گرم، شکر ۲۰ گرم، وانیل یک قاشق چایخوری، نمک، تخم‌مرغ یک عدد. (مدت پخت ۷ – ۸ دقیقه)

طرز تهیه: همه مواد بالا را مخلوط می‌کنیم و آن را به صورت خمیر در می‌آوریم. حال خمیر را به شکل و اندازه یک تخم کبوتر، به هر تعداد که می‌توانیم تقسیم می‌کنیم و با دست آن را روی سطح صافی حرکت می‌دهیم تا به صورت باگت کوچکی به ضخامت انگشت کوچک در آید.

قطر دو سر این تکه خمیر لوله‌ای باید باریکتر از قطر میانی آن باشد. دو سر خمیر را به یکدیگر نزدیک کرده و با مقداری تخم‌مرغ (خام) به وسط خمیر می‌چسبانیم. سپس

روی آن را به تخم‌مرغ آغشته می‌کنیم و بعد با شکر یا شکلات و یا مقدار بسیار کمی زعفران در آب و شیر حل شده، آنرا تـزئین مـی‌کنیم. اعـمال فـوق را بـا هـمه قـطعات خمیرمان که در اندازه مساوی (تخم یک کبوتر) تقسیم کرده‌ایم، انجام می‌دهیم سپس در فر گرم آنها را طبخ می‌کنیم.



بیسکویت خشک

مواد مورد نیاز: آرد ۱۲۵ گرم، کره ۷۵ گرم، شکر ۱۵ گرم، نمک ۳ گرم، زرده تخم‌مرغ یک عدد، کمی شیر. (مدت طبخ ۵ - ۴ دقیقه).

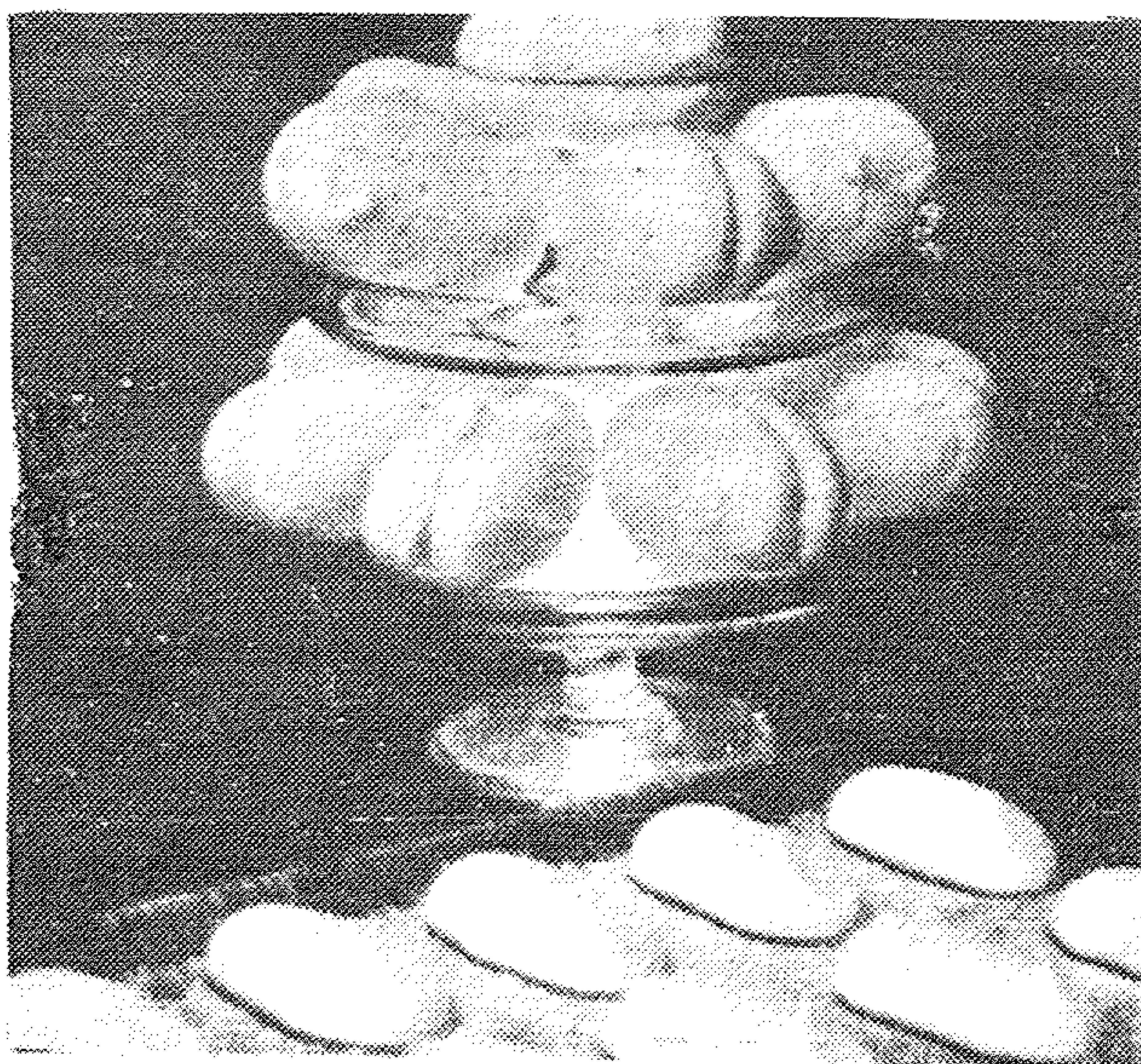
طرز تهیه: همه مواد بالا به غیر از زرده تخم‌مرغ را مـخلوط مـی‌کنیم و از آن خـمیری بدست می‌آوریم.

خمیر را به حال خود رها می‌کنیم (زیاد روی خمیر کار نمی‌کنیم) و چند دقیقه بعد با غلطک آن را به صورت ورقه‌ای به قطر ۲ میلی‌متر در می‌آوریم. سپس این خمیر را به صورت مربعهای کوچک درآورده و روی آن را با زرده تخم‌مرغ تزئین می‌کنیم. با نوک چاقو تیز چند خط کوچک روی سطح این مربعها می‌کشیم. حال در فر حرارت بالا (خیلی گرم) آنها را می‌پزیم. سپس با پودر شکر تزیین می‌کنیم.

پفک مرنگ

مواد مورد نیاز: سفیده تخم‌مرغ ۴ الی ۵ عدد. خاکه قند ۲۵۰ گرم، آبلیمو ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری، وانیل به مقدار کم.

طرز تهیه: سفیده تخم‌مرغ را آنقدر می‌زنیم که از تخم‌مرغ زنی نریزد و بعد با خاکه قند مخلوط می‌نمائیم و روی حرارت خیلی ملایم به حدی که فقط مایه گرم شود، قرار می‌دهیم و مرتب به هم می‌زنیم و دقت می‌کنیم مایه داغ و پخته شود. سپس آب لیمو را قطره قطره به مایه اضافه می‌نمائیم و خوب بهم می‌زنیم. مایه که پف کرد از روی آتش برمی‌داریم و با قاشق و یا به وسیله قیف با فاصله روی کاغذ چرب شده می‌ریزیم و در فر ملایم چند دقیقه قرار می‌دهیم تا پفک خشک شوند. بعد از فر خارج و از کاغذ جدا می‌کنیم. برای اینکه حرارت پفک کاملاً یکنواخت باشد، بهتر است ظرفی را آب کنیم و روی آتش ملایم بگذاریم و ظرف پفک را که باید از نوع لعابی باشد داخل ظرف آب قرار دهیم و بعد مرتب بهم زنیم تا مایه پف کند و غلیظ شود و گاهی چند قطره آب لیمو به آن اضافه می‌کنیم و در صورتیکه بخواهیم پفک رنگین شود می‌توانیم مختصری از رنگهای مخصوص شیرینی به مایه پفک اضافه کنیم. به جای فر می‌توانیم از حرارت ملایم چراغ و سینی از آتش ملایم ذغال که روی ظرف قرار می‌دهیم استفاده کنیم.



شیرینی توت‌سفید

مواد مورد نیاز: مغز بادام پوست گرفته و پودر شده ۱ لیوان، شکر سائیده شده (خاک قند) نصف لیوان، گلاب به مقدار کم، خلال پسته مقداری.

طرز تهیه: خاکه قند (شکر سائیده شده) را با بادام پودر شده مخلوط می‌کنیم. گلاب را قطره قطره به آن اضافه کرده خمیر سفت و نسبتاً خشک را تهیه می‌کنیم (خمیر نباید شل باشد). از خمیر فوق به اندازهٔ فندق برداشته و به شکل توت در می‌آوریم و در شکر می‌غلتانیم و یک عدد خلال پسته در انتهای آن به عنوان دم توت قرار می‌دهیم و در ظرف مناسب می‌گذاریم.

شیرینی‌های خشک (بادام زمینی)

مواد مورد نیاز: آرد $\frac{1}{4}$ ۱ پیمانه، کره $\frac{1}{2}$ پیمانه، شکر $\frac{1}{2}$ پیمانه، عسل $\frac{1}{4}$ پیمانه، تخم‌مرغ ۱ عدد، کرم عسلی $\frac{1}{2}$ پیمانه، بادام زمینی آسیاب شده $\frac{3}{4}$ پیمانه، جوش شیرین $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری، بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری، وانیل $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری.

طرز تهیه: برای تهیه کرم عسلی به این ترتیب عمل می‌کنیم که ۱۰۰ گررم کرره را با ۱ لیوان بادام زمینی آسیاب شده و $\frac{1}{2}$ لیوان عسل با قاشق مخلوط کرده تا کرم صبحانه تهیه شود که $\frac{1}{2}$ از این کرم برای شیرینی ما کافی است. کره و کرم عسلی را با همزن برقی بهم بزنید، پس از آن $\frac{1}{2}$ آرد را به آن اضافه کنید و هم بزنید، سپس همهٔ مواد خشک را به اضافه ۱ عدد تخم‌مرغ را با همزن برقی بزنید وقتی سفت شد، همزن را کنار گذاشته بقیه آرد را کم کم به بقیه مواد اضافه کنید و در نایلون در یخچال به مدت نیم‌ساعت بگذارید تا سفت شود. بعد آن را به شکل گردو در آورده در شکر بغلطانید، و همه را در ظرفی بگذارید. کف سینی فر را با روغن زده و سپس آرد زده و به فاصله ۵ سانتیمتری این گردوها را بچینید. روی خمیرهای گردویی را با یک چنگال فشار دهید تا رد چنگال روی آن شکل ایجاد کند و آن را به فرم چهارخانه در آورید، سپس فر را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید و بعد از آن سینی فر را در فر قرار داده و بگذارید حرارت ببیند تا حدی که طلایی شود. آنگاه از فر خارج کرده و وقتی سرد شد آن را با کاردک از کف سینی فر جدا کنید و در ظرف شیرینی بچینید.

کوفته

مواد مورد نیاز: شکر به صورت پودر ۱۰۰ گرم، آرد ۶۰ گرم، کره ۶۰ گرم، بادام خرد شده (پودر شده) ۵۰ گرم، سفیده تخم مرغ ۲ عدد. (مدت پخت ۴ - ۳ دقیقه)

طرز تهیه: سفیدهٔ تخم‌مرغ و شکر را مخلوط کرده، بهم می‌زنیم تا کف کند. سپس آرد الک شده و متعاقب آن بادام پودر شده و کرهٔ نرم شده را می‌افزاییم و سپس به این خمیر که مایع مانند است، روی سینی چربی دوایر کوچکی درست می‌کنیم و در حرارت خیلی گرم فر آنها را می‌پزیم. به مجرد آماده شدن با دو انگشت دست این کیک‌ها را به صورت کوفته در می‌آوریم و می‌گذاریم تا در همان حالت سرد شوند.

طرز کارامل کردن:

کارامل کردن شکر آن است که شکر را با کمی آب در ظرفی روی آتش ملایم طلائی رنگ کنیم و بلافاصله مقداری آب جوش که متناسب با مصرف باشد به آن اضافه نمائیم و بگذاریم شربت بجوشد تا ذرات شکر کارامل شده کاملاً حل و شربت غلییظ شود. نکتهٔ قابل توجه برای تهیه شربت کارامل این است که شکر موقع طلائی شدن نسوزد. زیرا اگر بسوزد تلخ می‌شود، همچنین شکر نیز نباید سفید بماند چون شکرک می‌زند و نیز بعد از ریختن آب و جوشیدن شکر غلظت آن باید به حدی شود که وقتی مقداری از شربت را در قاشق می‌ریزیم سرد که شد به حالت کشدار از قاشق ریخته شود، تفاوت شربت کارامل با شربت ساده اینجاست که شربت کارامل دارای رنگ خرمایی خوشرنگ و عطر مطبوعی است و اغلب در کرمها و بعضی از غذاها و بستنی‌ها به قصد تغییر رنگ و عطر استفاده می‌شود.

بستنی وانیلی

مواد مورد نیاز: شیر نیم کیلو یا دو لیوان، وانیل کمی برای معطر کردن (نوک قاشق چایخوری) شکر ۸ قاشق غذاخوری معمولی سرصاف، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد.

طرز تهیه: زرده‌ها را از سفیده جدا می‌کنیم و شکر و وانیل را هم با هم مخلوط کرده و به زرده‌ها اضافه می‌کنیم و آن را می‌زنیم آنقدر می‌زنیم تا بوی تخم‌مرغ از بین برود و رنگ

زرده کاملاً سفید شده و شکر هم حل شود. شیر را می‌جوشانیم و زرده را همانطور به شیر داغ اضافه می‌کنیم و چند بار هم می‌زنیم تا همه مواد مخلوط شود و می‌گذاریم تا خنک شود و به اصطلاح بسته شود و آن را در یخچال (سرد کن) گذاشته تقریباً هر پانزده تا بیست دقیقه آنرا در آورده و هم می‌زنیم.

بستنی بادام

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۴ عدد، شکر ۴ قاشق سوپخوری، آرد سفید ۱ قاشق سوپخوری، شیر جوشیده نیم لیتر، نمک ۱ قاشق چایخوری، خامه ۱۵۰ گرم، بادام شیرین کوبیده ۱۰۰ گرم، اسانس پرتقال ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: شکر و آرد و نمک و تخم‌مرغ را خوب هم زده شیر را در آن ریخته باز هم بزنید تا شکر خوب مخلوط شود. مخلوط فوق را در ظرفی ریخته، روی ظرف محتوی آب داغ مدت ۲۰ دقیقه بگذارید و در طی این مدت مرتب آن را بهم بزنید.

وقتیکه سرد شد، خامه و بادام کوبیده و اسانس پرتقال را به آن مخلوط کرده، به مایه اضافه کنید و کل مایه را در ظرف بستنی ریخته و بچرخانید تا بسته شود. باید خوب بزنید تا حالت کشی پیدا کند و برای اینکه بسته شود باید آن را در فریزر قرار داده و هر ده تا بیست دقیقه یکبار خارج کنید و هم بزنید تا حاضر شود.

بستنی شکلاتی

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ عدد، پودر شکر ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری پر، خامه ۱۰۰ گرم، پودر کاکائو ۱ قاشق غذاخوری پر، وانیل مقداری.

طرز تهیه: سفیده‌ها و زرده‌ها را از هم جدا کرده و در ۲ کاسه جداگانه بریزید. سپس زرده‌ها را با کاکائو مخلوط کرده و با همزن دستی خوب بزنید تا کاملاً مخلوط شود. می‌توانید از پودر قهوه نیز بجای کاکائو استفاده کنید. سفیده‌ها را نیز جداگانه با همزن برقی خوب زده تا کف کند. زرده‌ها را نیز به سفیده اضافه کرده و هم بزنید، ۲ دقیقه به هم زدن ادامه دهید. بعد خامه را به این مواد اضافه می‌کنیم و با چنگال به آرامی به این مخلوط اضافه می‌کنیم و خیلی آرام هم می‌زنیم (برای اینکه اگر تند هم بزنید سفیده‌ها آب می‌اندازد. سپس همهٔ مواد را در کاسه پلاستیکی در جایخی یخچال و یا در فریزر

می‌ریزیم. بعد از یک ساعت آن را خارج کرده و برای مصرف آماده می‌کنیم.

برای تزئین روی آن می‌توانید ۱ قاشق کاکائو و ۲ قاشق شکر، نصف پیمانه شیر حل کرده هم می‌زنیم و روی حرارت آتش می‌گذاریم تا یک مقدار بجوشد، بعد از سرد شدن روی بستنی بریزید.

بستنی توت‌فرنگی

مواد مورد نیاز: شیر ۱ لیوان، نشاسته یک قاشق غذاخوری سرصاف، شکر یک قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ یک عدد، وانیل یا رندهٔ پوست لیموترش کمی، مربای توت‌فرنگی.

طرز تهیه: شیر را می‌جوشانیم بعد نشاسته را به شیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا روی گاز بجوشد و بپزد. زرده تخم‌مرغ را از سفیدهٔ آن جدا کرده و با شکر هم می‌زنیم تا کاملاً سفید شود. سفیدهٔ آن را جدا آنقدر هم می‌زنیم تا بـه کـف تـبدیل شـود. شـیر و نشاسته را پخته کمی وانیل به آن اضافه می‌کنیم. زرده و سفیده را جداگانه به مایع شیر و نشاسته اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و صبر می‌کنیم تا خنک شود. سپس ظرفی را که قرار است در آن بستنی بریزیم آماده کرده کف آنر ا کمی مربای توت‌فرنگی می‌ریزیم بعد مقداری بستنی مجدداً توت‌فرنگی به آن اضافه می‌کنیم (به صورت ورقه ورقه) تا مایع بستنی و توت‌فرنگی‌ها تمام شود باید توجه داشت که اگر شکر بستنی زیاد باشد بستنی بسته نمی‌شود و خودش را نمی‌گیرد.

بستنی با کارامل

مواد مورد نیاز: شیر ۱ شیشه بزرگ، شکر ۴ قاشق سوپخوری، زردهٔ تخم‌مرغ ۴ عدد، وانیل نصف قاشق چایخوری.

طرز تهیه: نکته حساس در تهیه بستنی آن است که شکر آن نباید زیادتر از حد مـعین بشود زیرا بستنی در آن صورت نـمی‌بندد.(در مـایهٔ شـیر و تـخم‌مرغ بسـتنی سـاده می‌توانیم ۲ تا ۳ قاشق شربت کارامل بریزیم و مخلوط کنیم و بگذاریم بسته شود و یا وقتی بستنی بسته شد در ظرفی بریزیم و روی آن شربت کارامل خیلی غلیظ بدهیم، در این صورت در مایه شیر باید ۲ قاشق شکر کمتر ریخت.)

شکر و وانیل و زردهٔ تخم‌مرغ را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌زنیم تا کاملاً سفید شود و سفت گردد. بعد شیر را می‌جوشانیم و همانطور داغ با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط می‌کنیم و مایه را در ظرفی از جنس روی می‌ریزیم. بعد از سرد شدن در یخچال در قسمت جایخی می‌گذاریم. وقتی بستنی کمی بسته شد، آن را هم می‌زنیم و دوباره در یخچال می‌گذاریم این عمل را دو تا سه بار انجام می‌دهیم تا بستنی به سفتی خامه شود.

بستنی یخی

مواد مورد نیاز: یک لیوان شیر و دو قاشق شکر و کمی وانیل.

طرز تهیه: شیر و شکر را با هم مخلوط کرده در یک لیوان می‌ریزیم و کمی هم وانیل به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بسته شود و اگر شیر نبود با شربت و کمی رنگ غذایی می‌توان درست کرد، شربت آلبالو هم برای تهیه آن خوب است.

راحت‌الحلقوم

مواد مورد نیاز: شکر ۱۵۰ گرم یا تقریباً یک لیوان. نشاسته ۵۰ گرم یا حدوداً نصف لیوان. آب یک لیوان، مغز هل نکوبیده یک قاشق غذاخوری، خلال پسته یک قاشق. به اندازه نوک قاشق چایخوری جوهر لیمو یا یک قاشق آبلیمو.

طرز تهیه: شکر را با نصف لیوان آب در ظرف دسته‌داری می‌ریزیم و روی چراغ می‌گذاریم تا با حرارت ملایم بجوشد، نصف لیوان دیگر آب را با نشاسته مخلوط کرده تا مثل دوغ بشود و آنگاه نشاسته را از صافی رد می‌کنیم تا نشاسته خوب یکدست شود. یک سینی را کمی با کره چرب می‌کنیم، شکر جوشیده و حل شده و نشاسته و آب را با هم در ظرف شربت می‌ریزیم تا نشاسته جوش بیاید.

آنگاه جوهر لیمو را اضافه کرده و مرتب هم می‌زنیم تا نشاسته با شربت بجوشد و سفت شود و آنگاه مغز هل را هم درسته می‌ریزیم داخل آن تا بجوشد آنگاه آنقدر هم می‌زنیم تا آبش خشک شود، و بعد در سینی ریخته و با پشت قاشق صاف می‌کنیم می‌گذاریم تا خوب خودش را بگیرد و آنگاه با چاقو لوزی لوزی می‌بریم و در ظرف می‌گذاریم و روی آن را با خلال پسته تزئین می‌نمائیم.

کمپوت توت‌فرنگی

مواد مورد نیاز: توت‌فرنگی یک کیلو، شکر نیم‌کیلو.

طرز تهیه: نیم‌کیلو شکر را به مقدار کافی آب بگذارید بجوشد و کمی قوام بیاید بعد مقدار خیلی کم از توت‌فرنگی را چرخ کنید و در پارچه نازکی بریزید و انتهایش را ببندید و در شکر قوام آمده قرار دهید تا رنگش قرمز شود هنگامی که رنگش به اندازه کافی قرمز شد پارچه محتوی توت‌فرنگی را خارج کنید و بعد بقیه توت‌فرنگیها را که دم آنها را گرفته‌اید در شکر ربریزید یک جوش که زد از روی آتش بردارید و بگذاریرد سرد شود.

کمپوت زردآلو

مواد مورد نیاز: زردآلو ۱۵ عدد، شکر ۶ قاشق سوپخوری، آب یک و نیم لیوان.

طرز تهیه: زردآلوها را نصف کرده هسته‌اش را گرفته آن را در شربت قند ریخته بجوشانید. همینکه زردآلوها نرم شد، آن را با کفگیر بیرون آورده در ظرف بچینید، سس شربت را جداگانه بجوشانید تا به اندازه یک لیوان بشود. زردآلوها را در شیشه ریخته شربت را هم به آن اضافه کنید.

کمپوت موز

مواد مورد نیاز: موز ۶ عدد، آب یک و نیم لیوان، شکر ۵ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: پوست موزها را کنده آن را حلقه حلقه بریده شربت قند را فراهم نمائید، بطوریکه محلول آب و قند را خوب بجوشانید تا قوام بیاید به آن می‌توانید اسانس موز، یک قاشق چایخوری جوهرلیمو نیز اضافه کنید بعد آن را بگذارید تا کمی حرارتش را از دست بدهد سپس موزهایی که به قبلاً صورت حلقه حلقه در آورده‌اید در شربت بریزید و به مدت سه دقیقه بپزید و سپس از روی آتش بردارید تا سرد شود.

کمپوت سیب

مواد مورد نیاز: سیب (خرد شده) ۸ عدد، آب دو لیوان، شکر ۸ قاشق (سوپخوری)، پوست لیموترش ۱ عدد.

طرز تهیه: آب را به جوش آورده، شکر و پوست لیموترش را در آن ریخته و بگذارید تا قوام بیاید سپس چند دقیقه که گذشت سیب را در آن بریزید.

کمپوت گوجه

مواد مورد نیاز: گوجه سبز یک کیلو، شکر نیم کیلو.

طرز تهیه: ابتدا دم گوجه ا بگیرید و خوب بشوئید و با یک سوزن تمیز اطراف هر گوجه را سوراخ سوراخ کنید بطوریکه سوزن به هسته برسد. آنگاه گوجه را با شکر و مقدار کافی آب در ظرفی بریزید و روی آتش بگذارید و همینکه گوجه‌ها پخته شد قبل از آنکه له شود خارج کنید و شربت آن را کمی بجوشانید تا غلیظتر شود و قوام بیاید پس از آن روی گوجه‌ها بریزید و بگذارید سرد شود و در ظرفهای درب داری جمع کنید.

کمپوت گیلاس

مواد مورد نیاز: گیلاس یک کیلو، شکر نیم کیلو.

طرز تهیه: دم گیلاس‌ها را بگیرید و بشوئید بعد شکر را با مقدار کافی آب بجوشانید و کمی که غلیظ شد گیلاسهای آماده شده را در آن بریزید و چند دقیقه دیگر بگذارید جوشیده و پخته شود دقت نمائید که گیلاسها له نشود سپس از روی آتش برداشته بگذارید سرد شود.

کمپوت انجیر

مواد مورد نیاز: انجیر ۴۰۰ گرم، شکر ۱۰۰ گرم، لیموترش یک عدد، خامه یک لیوان، قند سائیده شده یک قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: ابتدا انجیر سالم و خوب را انتخاب کنید و بشوئید و در ظرفی بگذارید و آنقدر آب بریزید که روی آنجیرها را بگیرد و روی آتش بگذارید کمی که پخت شکر را اضافه کنید و بهم بزنید تا حل شود مواظب باشید انجیرها له نشوند اگر خواست له شود از آب شکر بیرون بیاورید و کنار بگذارید و آب را با شکر بجوشانید و به آن آب لیموترش را اضافه کنید کمی که غلیظ شد از روی آتش بردارید و روی انجیرها بریزید و بگذارید

سرد شود خامه را خوب بزنید قند سائیده را به آن اضافه کنید و بهم بزنید کمپوت را در ظرف بریزید و خامه را روی آن بدهید.

چند نکته قابل توجه در مورد تهیه مربا

شربتی که برای مربا تهیه می‌شود باید کاملاً قوام بیاید (قوام آمدن شربت یعنی موقعی که مربا آماده شده مقداری از شربت آن را در قاشق می‌ریزیم، سرد که شد باید شربت به سختی و به حالت کشی از قاشق ریخته شود.

برای اینکه بدانید شربت مربای قوام آمده کافی است یک قطره از آن را در آب سرد بچکانید، اگر از هم باز شد و در ته آب رفت آماده است و یا اگر قطره‌ای از آن را میان دو انگشت بگیرید و انگشت‌ها را از هم باز کنید و چنانچه تشکیل یک نخ دراز بدهد و پاره نشود قوام آمده است.

شربت مربائی که از میوهٔ شیرین تهیه می‌شود باید بعد از قوام آمدن به آن کمی ترشی زد و این ترشی باید کاملاً در اواخر طبخ به مربا اضافه گردد تا رنگ مربا تیره نشود.

میوه‌ای که برای مربا تهیه می‌شود باید کاملاً سالم و بدون لکه باشد.

مربا را بهتر است در ظرف لعابی بپزید زیرا ظروف مس (بجز مربای به) بر اثر ترشی مربا ایجاد مسمومیت خواهد کرد بعد از پخته شدن نیز بهتر است مربا را گرم در شیشه بریزید و خوب شیشه را پر کنید تا هوای اضافه در آن جا نگیرد و دربا ان را محکم ببندید تا شکرک نزند.

اگر مربا بعد از مدتی شکرک زد علت آن جوشیدن بیش از اندازه و کمی ترشی مربباست لذا باید مربا را مجدداً از ظرف خارج کرد و کمی آب جوش در آن ریخت و سر اجاق گذاشت تا چند جوش بزند و به آن کمی آبلیمو اضافه کنیم. دلیل دیگر آن وجود هوا در شیشه‌های مرباست لذا باید شیشه‌ها را از مربا انباشته کرده طوری که موقع بستن درب شیشه مقداری از مربا بیرون بریزد و در شیشه خلاء ایجاد شود تا از شکرک زدن جلوگیری کند.

رولت مربا

مواد مورد نیاز: زرده تخم‌مرغ ۴ عدد، شکر ۲ قاشق سوپخوری، وانیل یک قاشق چایخوری، سفیده تخم‌مرغ ۴ عدد، آرد ۶ قاشق سوپخوری، بیکین‌پودر یک قاشق چایخوری، شکر ۴ قاشق سوپخوری، نمک یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: زرده تخم‌مرغها را خوب بهم بزنید تا زرد کم رنگ و سفت شود ۲ قاشق سوپخوری شکر و وانیل را به تدریج به آن بیفزائید و خوب بزنید تا کف کند و ۴ قاشق سوپخوری شکر را کم کم سفیده‌ها اضافه کنید و بزنید تا سفت شود. زرده و سفیده را مخلوط کنید و چند بار با ملایمت زیر و رو کنید، آرد و نمک و بیکین‌پودر را با هم الک کنید و کم کم روی این مایه بریزید و به ملایمت هم بزنید تا مخلوط شود.

سینی شیرینی‌پزی را با کاغذ روغنی بپوشانید و مایه را در آن بریزید و به قطر یک الی دو سانتیمتر در سینی پهن و با لیسه سطح آن را یکنواخت کنید و در فر با حرارت ۳۷۵ درجه مدت ۱۲ دقیقه بپزید. پخته که شد آن را از فر بیرون آورده و بگذارید گرمای خود را از دست بدهد، در هنگام جدا کردند آن از سینی فر کیک را بر روی حوله‌ای که شکر پاشیده‌اید برگردانید و با حوله لوله کنید و بگذارید سرد شود.

سرد که شد لابلای آن مارمالاد یا خامه زده شده با شکر نرم یا کرم شکلات بریزید و لوله کنید و در وسط دیس قرار داده روی آن را با خامه و کاکائو و میوه‌های فصل یا مربای هر نوع میوه‌ای که در اختیار داشتید تزئین نمائید.

مربای کدو

مواد مورد نیاز: کدوی سفید ۱ کیلو، شکر ۱/۵ کیلو، سفیده‌تخم‌مرغ ۲ عدد، هل و گلاب کمی، آبلیمو ۴ قاشق سوپخوری، آهک ۱ کیلو.

طرز تهیه: آهک را در ظرفی ریخته و به اندازه ۳ پارچ روی آن آب می‌ریزیم. (توجه شود که آهک برای ترد کردن مواد غذایی در مرباها و یا ترشیها وشورها به کار می‌رود ولی خیلی بهتر است که از این ماده کمتر استفاده نمائید) و هم می‌زنیم و می‌گذاریم آهک رسوب کند. سپس کدوها را که قبلاً تمیز کرده و شسته‌ایم ورقه ورقه خرد کرده و نازکتر می‌بریم. آب زلال از روی آهک را صاف می‌کنیم و کدوها را در آن می‌ریزیم و

می‌گذاریم ۲۴ ساعت در همان آب بماند. سپس از آب آهک خارج می‌سازیم و با چندین آب می‌شوئیم و کدو را با مقداری آب می‌پزیم. بعد در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً خارج شود. شکر را در ظرف لعابی ریخته و تقریباً ۵ لیوان آب می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا شربت آماده گردد، کدو را در شربت می‌ریزیم و می‌گذاریم تا جوش آید، در این حین کف روی مربا را می‌گیریم و می‌گذاریم شربت قوام بیاید. در اینجاست که دانه‌های هل و گلاب را به مربا می‌افزائیم و در چند جوش آخر آب لیمو را به آن اضافه می‌کنیم. مربا باید شفاف و کاملاً شکننده باشد. سپس مربا را از روی آتش برمی‌داریم و در ظرف مربا می‌ریزیم.

مربای زردآلو

مواد مورد نیاز: زردآلو درسته و سفت ۱/۵ کیلوگررم، شکر ۱/۵ کیلو.

طرز تهیه: ظرفی را آب می‌کنیم و روی آتش می‌گذاریم تا بجوشد. وقتی جوش آمد آلوها را می‌شوئیم و در صافی بزرگ و یا کیسه پارچه‌ای تمیزی ریخته و مدت کمی در آب جوش می‌گذاریم تا چند جوش بزند.

سپس آلوها را خارج می‌کنیم و در آبکش می‌ریزیم. پوست آن را جدا می‌کنیم، سعی می‌کنیم دم انتهای آن کنده نشود. آلوهای پوست گرفته را در ظرف لعابی می‌ریزیم و لابلای آن شکر می‌پاشیم. یک شب به این حالت نگه‌می‌داریم. روز بعد آلوها را از شکر خارج می‌کنیم و ۲ لیوان آب داخل شکر می‌ریزیم و می‌گذاریم شربت قوام بیاید. بعد آلوها را به آن اضافه می‌کنیم تا همه با هم چند جوش بزنند. (اگر آلوها کاملاً پخت ولی شربت قوام نیامد مجدد آلوها را خارج کنید و بگذارید شربت غلیظ شود) دوباره آلوها را به شربت اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش از روی آتش برمی‌داریم.

مربای بالنگ

مواد مورد نیاز: پوست بالنگ دو کیلو، شکر دو کیلو، سفیده تخم‌مرغ دو عدد، هل و گلاب مقداری، جوهر لیمو یک نخود.

طرز تهیه: چون پوست بالنگ مانند سایر مرکبات دارای اسانس است و مزه تلخ دارد،

ابتدا باید تلخی آن را گرفت. اگر خشک باشد ۲۴ ساعت در آب جوش خیس کنید و بعد پوست سیاه روی آن را بگیرید و در آب بجوشانید، جوش که آمد آب آن را عوض کنید و دوباره بجوشانید، بعد از آب آن بچشید اگر باز هم تلخ بود این کار را تکرار کنید تا به کلی تلخی آن گرفته شود.

بعد در آبکش بریزد و صاف کنید. مقداری آب آهک رقیق درست کنید و بگذارید ته‌نشین بشود. آب صاف آن را در ظرف دیگری بریزید و بالنگ را در آن به مدت ۱۲ ساعت بگذارید.

بعد از آن بالنگ‌ها را در آب شیرین بریزید و خوب آهک آن را بشوئید. شکر یا خاکه قند را با آب بگذارید بجوشد، وقتی به جوش آمد یک عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ روی آن بریزید تا همهٔ مواد زائد را بخود بگیرد بعد از مدت ۱۰ دقیقه کف‌های جمع شده را برداشته و دوباره سفیدهٔ تخم‌مرغ دیگری را در آب شکر بریزید تا شکر خوب سفید شوده و بگذارید شربت قوام بیاید. کمی که جوشید بالنگ را بریزید و بگذارید بپزید. هل و گلاب و جوهر لیمو را هم اضافه کنید وقتی که مغز آن شیرین شد و قوام آمد بردارید. (برای اینکه مربای شیرین، شکرک نزند کمی جوهر لیمو باید اضافه کرد.)

مربای پوست پرتقال

مواد مورد نیاز: پوست پرتقال و شکر به اندازه مساوی، بهارنارنج برای هر کیلو ۷۵ گرم، سفیده تخم‌مرغ دو عدد.

طرز تهیه: پوست پرتقال را خلال کنید و در سه آب بجوشانید تا تلخی آن کاملاً از بین برود، بهار نارنج را هم در چند آب بجوشانید و صاف کنید. شکر را بگذارید بجوشد و با سفیدهٔ تخم‌مرغ مواد زائد آن را بگیرید و آن را سفید و صاف کنید. پس از چند جوش، پوست پرتقال و بهارنارنج را در آن بریزید و بگذارید قوام بیاید.

روش دیگر برای تهیه مربای پوست پرتقال

مواد مورد نیاز: پوست پرتقال نیم کیلو، شکر نیم کیلو.

طرز تهیه: پوست پرتقال‌ها را یک شب در آب بخیسانید و صبح با یک سنگ‌پای تمیز یا

رنده روی پوست‌ها را مالش دهید تا اسانس آن از بین برود، بعد در آب سرد بشوئید و به هر شکل که مایل هستید ببرید، آماده که شد با کمی آب بیرون بیاورید و یک نصف روز در آب سرد بخیسانید، شکر را جداگانه به طور دقیق قوام آورید و روی پوست‌های پخته شده بریزید باز هم بپزد بعد از مدتی از روی آتش بردارید و بعد از چند دقیقه دوباره روی حرارت قرار دهید تا کاملاً پخته شود.

مربای آلو زرد

مواد مورد نیاز: آلوزرد یک کیلو، شکر یک کیلو، سفیده تخم‌مرغ دو عدد، هل و گلاب مقداری.

طرز تهیه: شکر را با سفیده تخم‌مرغ مخلوط کنید و در آب بجوشانید و کف و جرم آن را بگیرید. بعد صاف کنید، آلو را بشوئید و با هسته در آن بریزید. هل و گلاب را بیفزائید و بگذارید بپزد و قوام بیاید.

مربای بادمجان

مواد مورد نیاز: بادمجان دو کیلو، شکر دو کیلو، سفیده تخم‌مرغ دو عدد، هل و گلاب مقداری.

طرز تهیه: بادمجان ریز را که تازه از گل بیرون آمده است تهیه کنید، باید توجه داشته باشید که برای تهیه این مربا بادمجانها باید بسیار ریز و یکدست باشند. شکر را با سفیده تخم‌مرغ تمیز کنید و کف آن را بگیرید. بادمجان را یک شبانه روز در آب آهک رقیق بگذارید. بعد از آب آهک بیرون بیاورید و پوست بکنید اگر بادمجانها ریز بود اصلاً احتیاج به گرفتن پوست آن نیست، یک روز در آب شیرین بگذارید پس از آن از آب در آورید. آب و شکر را آماده کرده بگذارید بجوشد و سپس بادمجانها را درون آن بریزید. نزدیک قوام آمدن، هل و گلاب را بیفزائید. اگر بخواهید رنگ مربا سفید شود قبلاً بادمجان را دو سه بار بجوشانید و صاف کنید تا زردآب آن گرفته شود.

مربای خیار

مواد مورد نیاز: خیار ریز ترشی یک کیلو، شکر یک کیلو، هل و گلاب کمی سفیده

تخم‌مرغ دو عدد.

طرز تهیه: مربای خیار را به دو طریق می‌توانید درست کنید اگر بخواهید ترد باشد آن را بشوئید و یک شبانه روز در آب آهک رقیق بگذارید بعد از آب آهک بیرون بیاورید و یک روز در آب شیرین بگذارید، شکر را با دو سفیده تخم‌مرغ تمیز کنید و کف آن را بگیرید و خیار را در آن بریزید و بگذارید بپزد و قوام بیاید. هل و گلاب را نزدیک برداشتن بیفزائید. و در صورتی که بخواهید مربا نرم باشد رنده کنید یا در رشته با شکر قوام بیاورید.

مربای به

مواد مورد نیاز: به یک کیلو، شکر یک کیلو، وانیل قدری.

توجه شود که این مربا را بهتر است در ظرف مسی سفید کرده تهیه کنید چرا که خوش رنگ و خوش طعم می‌گردد و علاوه بر آن وجود مس در ظرف مسی باعث افزوده شدن مس به این مربا می‌گردد و در هنگام مصرف این فلز پر خاصیت نیز به بدن منتقل می‌شود.

طرز تهیه: مربای به را به دو طریق می‌توان تهیه کرد: ۱ - رنده‌ای. ۲ - قالبی که طرز تهیهٔ هر دوی آن را در اینجا شرح می‌دهیم:

به‌ها را پوست بکنید و رنده و یا قالب بزنید و یا به اشکال مختلف خرد کنید و در حین خرد کردن در آب سرد بریزید تا تغییر رنگ ندهد. مقداری آب را بجوشانید و به‌ها را از آب سرد در آورید و در آب جوش بریزید، بدون گذاشتن در ظرف بگذارید بپزد. شکر را با کمی آب جداگانه بجوشانید و قوام آورید. به که پخته شد شکر قوام آمده رقیق را به آن اضافه کنید و بگذارید باز هم بپزد، کمی وانیل هم به آن بیفزائید و اگر مایل باشید که رنگ مربای شما قرمز رنگ بشود باید در ظرف را بگذارید و دم بکنید.

مربای پرتقال

مواد مورد نیاز: شکر یک کیلو، پرتقال درشت ۳ عدد.

طرز تهیه: پرتقال‌ها را یک شب در آب بخیسانید و صبح با یک رنده ریز پوست آنها را بسائید. پرتقالهای آماده را در آب جوش بریزید بعد از چند جوش از آب خارج کنید و در

آب سرد قرار دهید. یک روز بگذارید در این آب بماند بعد از یک روز از آب خارج کنید. بدین صورت تلخی آن گرفته می‌شود و می‌بایستی این کار را آنقدر تکرار کنید تـا آب پرتقال کاملاً شیرین شود یعنی هر چند ساعت یکبار آب پرتقال را عـوض مـی‌کنیم و پرتقال را در سبدی قرار دهید تا آب اضافی خارج شود و دوباره در آب بـجوشانید و خارج کنید.

دو عدد ۵ ریالی را بدو سر هر پرتقال بگیرید و با چاقو در اطـراف هـر کـدام چـند بریدگی ایجاد کنید و هسته‌هایش را آهسته از میان بریدگی‌ها بیرون آورید و دور آنها را نخ ببندید. شکر را خیلی رقیق قوام آورید و پرتقال‌ها را در شکر قوام آمده قرار دهید تا بجوشد، چند جوش که زد شربت روی آنها را خارج سازید و دوباره شربت درست کنید و روی آنها بریزید و بگذارید قوام بیاید. سپس از روی آتش بردارید تا سرد شود، اگر پس از چند روز دیدید که شربت رقیق است مجدداً پرتقال‌ها را از شربت خارج نـموده بگذارید شربت دوباره بجوشد و غلیظ‌تر شود.

مربای هویج

مواد مورد نیاز: هویج یک کیلو، شکر یک کیلو، هل قدری، گلاب نصف استکان، خـلال مغز پسته ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: هویج‌ها را پوست بکنید و رنده کنید و در آب سرد بریزید مقدار کمی آب را جوش آورید، هویج‌ها را از آب سـرد بـیرون بـیاورید و در آبـجوش بـریزید. شکـر را جداگانه بجوشانید و هویج که پخته شد شکر قوام آمده رقیق را به آن اضافه کنید، پخته که شد کمی هل را کوبیده در مقدار کمی گلاب (در صورت تمایل) بریزید و ته نشین که شد گلاب روی آن را داخل مربا بریزید و از روی آتش بردارید و مغز پسته خرد شده را به آن اضافه کنید. اگر مایل باشید که هویج‌ها شکنندگی خود را حفظ کنند باید در آب آهک بخیسانید و بعد بپزید.

مربای مخلوط

مواد مورد نیاز: نارنگی ۴ عدد، پرتقال درشت و شیرین ۴ عدد، شکر ۲۵۰ گـرم، آب ۸

فنجان، مغز گردوی سفید خرد شده یک فنجان.

طرز تهیه: پوست زرد نارنگی و پرتقال را بگیرید، پوست سفید آنها را هم بگیرد، هسته‌ها را خارج کنید طوری که پوسته پره‌های آن خراب نشود، پره‌های پرتقال و نارنگی و آب شکر را مخلوط کنید و بگذارید یک شب بماند، نارنگی و پرتقال را از پوسته‌ها جدا کنید، خلالها را یک شب در آب سرد خیس کنید، و روز بعد در آب دیگری بریزید و بجوشانید تا تلخی آن از بین برود، خلالهای آماده را در مخلوط کرده، مغز پرتقال و نارنگی و شکر و آب بریزید و بجوشانید تا خلال‌ها بپزد و بعد مغز گردو را در آن بریزید و بهم بزنید و همانطور داغ در شیشه بریزید و سر آن را محکم ببندید.

مربای گلابی

مواد مورد نیاز: گلابی ۲ کیلو، شکر یک کیلو، جوز ۵۰ گرم، لیموترش ۲ عدد.

طرز تهیه: گلابی‌های سالم رسیده را بگیرید و پوست بکنید و میانش را با نوک چاقو خارج کنید اگر گلابی ریز است درسته و اگر درشت است آنها را خرد کنید. در ظرفی بریزید و روی آن‌ها شکر بپاشید و جوز را در صورت تمایل ببرید و هسته‌اش را خارج کنید و روی گلابی‌ها قرار دهید و بگذارید روی آتش با دو لیوان آب به مدت ۳ ساعت بپزید تا قوام بیاید.

مربای سیب

مواد مورد نیاز: سیب سفید یک کیلو، شکر یک کیلو، جوهر لیمو کمی.

طرز تهیه: سیب‌های سفید بدون لکه را بگیرید و پوست بکنید و میانش را خارج کنید. (باید بوسیله چاقوی نوک تیز یا اسباب مخصوص این کار را از قسمت تحتانی سیب انجام دهید و میانش را خالی کنید و سعی کنید کل سیب شکسته و یا خراب نشود) همچنین توجه داشت باشید که دم سیبها کنده نشود، در کاسه‌ای مقداری آب بریزید و کمی جوهرلیمو در آن حل کنید و در حین پوست کندن سیب چاقو را در این محل فرو ببرید تا به سیب رنگ ندهد و هر یک از سیب‌ها را که پوست کندید بلافاصله در کاسه آبی که کمی سرکه در آن ریخته‌اید بیندازید تا رنگش تغییر نکند.

اگر مایل نباشید که سیب‌ها را درسته مربا کنید می‌توانید یا چهار قسمت یا رنده‌اش کنید. آماده که شد سیب‌ها را از آب خارج کنید و در ظرفی بریزید و روی آن کمی آب و مقداری شکر بریزید و بگذارید بپزد، خوب که پخته شد شکر آب روی سیب‌ها را خارج کنید و بقیه شکر را به آن (به شکر آب) اضافه نمائید و قوام آورید. نیمی از شکر آب قوام آمده را روی سیب‌ها بریزید و بگذارید چند جوش بزنند. بعد از روی آتش بردارید و بقیه شکر آب قوام آمده را روی آن بریزید و اگر مایل باشید می‌توانید کمی هل یا گلاب به آن اضافه کنید.

مربای پوست پسته

مواد مورد نیاز: پوست پسته نیم کیلو، شکر ۷۵۰ گرم، بهار نارنج ۷۵ گرم، سفیده تخم‌مرغ دو عدد.

طرز تهیه: پوست پسته را پاک کنید و بشوئید و در آب بریزید و بجوشانید. کمی بعد از جوش آمدن بردارید و آب آن را عوض کنید و دوباره بجوشانید، سه دفعه این کار را تکرار کنید تا تلخی آن از بین برود. شکر را با سفیده تخم‌مرغ خوب مخلوط کنید و آنقدر آب بریزید که روی آن را بگیرد و روی آتش بگذارید و مرتب بهم بزنید که ته نگیرد، وقتی که جوش آمد کف آن را بگیرید و صاف کنید.

پوست پسته را در آن بریزید. بهارنارنج را بجوشانید و چند دفعه آب آن را عوض کنید و در مربا بریزید و بگذارید قوام بیاید. اگر بخواهید رنگ آن قرمز شود دم کنید و در غیر این صورت در دیگ را باز بگذارید.

مربای گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: گوجه‌فرنگی ۱ کیلو، شکر ۱ کیلو، هل و گلاب مقداری، خلال پسته ۲۵۰ گرم، سفیده تخم‌مرغ ۲ عدد.

طرز تهیه: گوجه‌فرنگی رسیده و قرمز و گوشتی و سفت را برای مربا تهیه کنید. پوستش را بگیرید و تخم آن را بیرون بیاورید و تکه تکه کنید، شکر را با سفیده تخم‌مرغ بجوشانید و کف آن را بگیرید و گوجه‌فرنگی را در آن بریزید تا بپزد بعد گلاب و هل را

اضافه کنید. نزدیک برداشتن مربا خلال مغز پسته را بیفزائید.

شربت سکنجبین

مواد مورد نیاز: شکر ۱/۵ کیلو، سرکه نیم‌لیتر، تخم‌مرغ ۱ عدد (برای سفید کردن سرکه).

دستور سفید کردن شکر: اگر شکر را ابتدا با آب مطابق معمول بگذارید بجوشد رنگش زرد خواهد شد، ولی اگر بخواهید سکنجبین شما سفید رنگ شود باید وقتی شکر را با آب می‌جوشانید یک عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را داخل مایع آب شکر بیندازید، بدین ترتیب تمام مواد زائد درون آب شکر را می‌گیرد.

این کار را می‌توانید همیشه برای تهیه شکرآب شربت‌ها انجام دهید و در مورد خاکه قند با آب کار شما را بسیار ساده می‌کند. (برای هر یک کیلو شکر یک عدد تخم‌مرغ لازم است) و بدین ترتیب کف سیاه رنگی روی آن جمع شود که همه را با کفگیر بایستی جمع کنید.

برای اینکه باز هم بهتر سفید شود سفیده تخم‌مرغ را در کمی آب سرد مخلوط کنید و کم‌کم به شکر که در حال جوشیدن است اضافه کنید تا دوباره کف کند و چند بار این عمل را تکرار کنید تا شکر به کلی سفید شود، بعد از روی آتش بردارید و صاف کنید.

طرز تهیه: ابتدا روی سرکه کمی آرد بریزید و بگذارید ته‌نشین شود و سرکه صاف شود. بعد شکر جوشیده را که صاف کرده‌اید دوباره روی آتش قرار دهید و سرکه را که ته‌نشین شده، آهسته بطوری که با آردها مخلوط نشود، رویش را در ظرفی خالی کنید و به شکر که در حال جوشیدن است اضافه کنید و از روی آتش بردارید.

برای اینکه سنکنجبین شما خوش عطر شود یک دسته نعنا را بدون آنکه از ساقه جدا کنید برگهایش را تمیز کرده و خوب بشوئید و با همان ساقه درون ظرف سکنجبین قرار دهید و پس از ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت از آن خارج کنید. سکنجبین را در ظرف درب‌داری جمع نموده و در جای خنک نگه‌دارید.

شربت آلبالو

مواد مورد نیاز: آلبالو یک کیلو، شکر ۲ کیلو، وانیل کمی.

طرز تهیه: آلبالوها را تمیز کنید و دم آن را بگیرید و با فشاردادن ته آن هسته‌اش را خارج کنید (بهتر است این کار را با هسته‌گیر انجام دهید تا آلبالوها سالم بمانند) و در ظرف بلوری بریزید و کمی شکر روی آن بپاشید و ۲۴ ساعت بگذارید بماند. بعد از ۲۴ ساعت آب روی آن را خارج کنید (آب آن را در تهیه شربت بکار برید) و با شکر بجوشانید قوام که آمد کمی وانیل اضافه کنید و از روی آتش بردارید.

شربت ریواس

مواد مورد نیاز: ریواس نیم کیلو، شکر یک کیلو، وانیل کمی.

طرز تهیه: ریواس‌ها را تمیز و خرد کنید و بکوبید بعد آبش را بگیرید و با شکر بجوشانید قوام که آمد کمی وانیل اضافه کنید و از روی آتش بردارید.

شربت شاه‌توت

مواد مورد نیاز: شاه‌توت یک کیلو، شکر یک کیلو، وانیل کمی.

طرز تهیه: شاه‌توت‌ها را در ظرف لعابی بریزید و کمی له‌کنید و روی آتش قرار دهید چند جوش که زد از روی آتش بردارید و صاف کنید ولی فشار ندهید. برای هر یک لیتر آب شاه‌توت که به این ترتیب بدست می‌آورید یک کیلو شکر لازم است. آب شاه توت و شکر را بجوشانید تا قوام بیاید و بعد از روی آتش بردارید تا سرد شود و آنگاه در بطری بریزید.

برای اینکه شربت شما وقتی که در شیشه می‌ریزید فاسد نشود باید قبل از ریختن هر گونه شربت در شیشه مقداری آبجوش در آن بریزید و تکان بدهید و خالی کنید و بگذارید کاملاً خشک شود و بعد شربت را در آن بریزید و دربش را ببندید. ضمناً متوجه باشید که شیشه کاملاً پر باشد تا فاسد نشود و آن را در مکان خنک نگاهداری کنید.

شربت تمشک

مواد مورد نیاز: تمشک نیم کیلو، شکر ۱/۵ کیلو

طرز تهیه: تمشک‌ها را له کنید و ۲۴ ساعت بگذارید بماند، بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف

کنید و با شکر بجوشانید قوام که آمد از روی آتش بردارید (بهتر است شربت‌ها را در ظرف لعابی درست کنید تا خراب شود).

شربت گیلاس

مواد مورد نیاز: گیلاس یک کیلو، شکر یک کیلو، وانیل کمی

طرز تهیه: اگر گیلاس قرمز است هسته‌اش را با فشاردادن ته آن خارج کنید و در ظرفی بلور یا لعابی بریزید و کمی شکر را روی آن بپاشید بعد از ۲۴ ساعت آب روی آن را خالی کنید (می‌توانید آب آن را برای تهیه شربت استفاده کنید) و برای هر یک لیتر آب گیلاس یک کیلوگرم شکر اضافه کنید و بجوشانید تا قوام آید کمی وانیل نیز اضافه کنید و از روی آتش بردارید.

اسانس نعناع

مایعی است بی‌رنگ یا زرد مایل به سبز و اجزاء اصلی آن عبارتند از منتول حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد که این مقدار وابسته به نوع گیاه و محل رویش آن است. منتول ماده خاصی است که در دهان ایجاد احساس خنکی می‌کند. سایر اجزاء بر حسب نوع گیاه عبارتند از کاروون (۱) ۲۰ تا ۳۰ درصد، سینئول، لیمونن، منتون، پینن، تیمول و مقدار کمی از آلدئیدها و اسیداستیک (سرکه) و اسید والریانیک.

اسانس نعناع، بی‌تردید پرمصرف‌ترین اسانس در دنیاست. باید توجه داشت بیشتر اسانس‌های نعناع که امروزه مرسوم است بطریق شیمیائی و با استفاده از مانتول درست می‌شود که البته فاقد اکثر خواص اسانس طبیعی است.

استفاده از عرق نعناع نیز برای رفع سکسکه، دل درد، سوء هاضمه و نفخ بسیار مفید است.

ژله نعناع

مواد مورد نیاز: آب ۱/۵ لیوان، سیب نیم کیلو، رنگ سبز (کلروفیل خوراکی)، شکر، به اندازه لازم، آب‌لیموی تازه (یک عدد لیمو ترش)

طرز تهیه: سیب را بدون پوست کندن شسته و خرد نمائید و در آب تا موقعی که میوه کاملاً نرم شود بجوشانید تا مخلوط را کاملاً صاف کنید «در یک صافی به مدت چندین ساعت آویزان نمائید».

برای هر لیوان از آب صاف شده سیب‌ها، نیم کیلو شکر افزوده به آرامی بجوشانید تا غلیظ گردد. پس از سرد شدن آب لیمو را به همراه یک قطره اسانس و رنگ افزوده به آرامی بهم بزنید. سپس در یک ظرف در بسته نگاهداری کنید. این نوع از ژله‌ها را می‌توان به همراه گوشت قرمز، گوشت سرد، سبزیجات مصرف نمود.

پن کیک سیب‌زمینی

مواد مورد نیاز: سیب‌زمینی یک کیلو، آرد دو قاشق سوپخوری، نمک یک قاشق سوپخوری، تخم‌مرغ ۲ عدد، شیر و یا خامه یک فنجان.

طرز تهیه: سیب‌زمینی را پوست کنده در یک ظرف مخلوط با آب رنده‌اش بکنید چند لحظه قبل از سرخ کردن سیب‌زمینی مخلوط با آب را در آبکش یا صافی ریزی قرار داده تا آب آن خوب برود. آنگاه نمک، آرد، زرده‌تخم‌مرغ و شیر را با سیب‌زمینی مخلوط نموده و سفیده تخم‌مرغ را جداگانه زده به آن اضافه نمائید. روغن را در قابلمه ریخته مخلوط فوق را به اندازه یک قاشق سوپخوری به فاصله نسبتاً زیاد در روغن داغ ریخته و سرخش کنید.

بادلم سوخته

مواد مورد نیاز: بادام ۲۰۰ گرم، قند ۲۵ گرم، کره یک قاشق چایخوری.

طرز تهیه: مغز بادام‌ها را با قند یا شکر در ماهی‌تابه بریزید و حرارت دهید تا بادامها براق شوند آماده که شدند ته سینی را چرب کنید. دانه دانه بادامها را از تابه خارج کرده جدا جدا در سینی قرار دهید و بگذارید خشک شوند.

بادلم دارچینی

مواد مورد نیاز: شکر ۷۵ گرم، دارچین یک قاشق سوپخوری، سفیده تخم‌مرغ یک عدد،

بادام ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: ابتدا سفیده تخم‌مرغ را بزنید. بادام پوست کنده سفیده را داخل آن کنیدو بهم بزنید بهم بزنید. دارچین و شکر را مخلوط کنید. بادامها را دانه دانه از سفیده تخم‌مرغ خارج کرده در دارچین و شکر مخلوط بغلطانید، ته سینی را با کره چرب کنید. بادامها را در سینی قرار داده در فر ۳۰۰ درجه به مدت چند دقیقه قرار دهید.

دسر باولر و آز

مواد مورد نیاز: شیر نیم‌لیتر، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد، شکر ۱۵۰ گرم، وانیل یک قاشق چایخوری، ژلاتین شش ورق، خامه ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: زرده‌های تخم‌مرغ را خوب با شکر بزنید و شیر را به آن اضافه کنید روی آتش ملایم بگذارید و بهم بزنید تا کمی غلیظ شود. ژلاتین را ده دقیقه در آب سرد خیس کنید. بعد از آب بیرون بیاورید و در مایع داغ (مخلوط شیر و شکر و تخم‌مرغ) بریزید و بهم بزنید تا حل شود.

وانیل را به آن اضافه کنید و در جای خشک بگذارید تا کمی سرد شود. سرد که شد خامه را به آن بیفزائید. کف ظرف دسر را کره بمالید مایه را در آن بریزید و روی یخ یا جای خشک بگذارید تا ببندد. بهتر است مدت کمی آن را در فریزر قرار داده و برای آنکه خودش را بگیرد هر ۵ دقیقه آن را از فریزر بیرون آورده و به آرامی هم بزنید و دوباره سرجایش قرار دهید این کار را ادامه دهید تا حالت کشی پیدا کرده و آماده شود.

دسر موس

مواد مورد نیاز: یک قاشق مرباخوری پودر ژلاتین، یک قاشق سوپخوری آب سرد، یک فنجان هلوی له شده (۵ عدد) دو فنجان خامه، یک فنجان شکر.

طرز تهیه: پوست هلو را بگیرید و له کنید ژلاتین را در آب سرد بریزید و روی بخار آب جوش بگیرید تا حل شود بعد با هلو و شکر مخلوط کنید خامه را کمی بزنید و اگر سفت بود دو قاشق سوپخوری شیر به آن اضافه کنید و با هلو مخلوط کنید و در قالب بریزید و یک ساعت در یخچال یا میان یخ بگذارید بسته که شد از یخچال بیرون بیاورید و به

قطعات کوچک ببرید و روی آن مغز پسته و شکلات رنده شده بریزید.

دسر پلمبیر

مواد مورد نیاز: شیر یک لیوان، زرده تخم‌مرغ ۳ عدد، شکر یک لیوان، وانیل نصف قاشق چایخوری، خامه نیم‌کیلو، کره یک قاشق سوپخوری، یخ ۴ کیلو، زرورق یا ورقه آلومینیومی به اندازه لازم، نمک درست یک کیلو.

طرز تهیه: شیر را بجوشانید. زرده تخم‌مرغ‌ها را با شکر کمی بزنید و کم‌کم به شیر جوشیده اضافه کنید و مرتب بهم بزنید که زرده نبندد، وانیل را در شیر بریزید و روی آتش ملایم بگذارید و با قاشق چوبی آنقدر بهم بزنید تا مثل فرنی غلیظ شود.

از روی آتش بردارید و بگذارید خنک شود خامه را چند ساعت در جای خنک یا یخچال بگذارید بعد آن را آنقدر بزنید تا کش بیاید و به مایه شیر اضافه کنید و بهم بزنید ظرف مخصوص پلمبیر را که مخروط شکل است با کره خوب چرب کنید و مایه رادر آن بریزید و روی آن را با ورقهٔ آلومینیوم بپوشانید زیر در ظرف را با آن قشر کره بپوشانید که آب یخ در آن نفوذ نکند در ظرف را محکم ببندید در یک ظرف بزرگ مقداری یخ بریزید و روی آن نمک بریزید (بدین ترتیب فضای سردی را ایجاد می‌کنید که اطراف دسر را فرا گرفته می‌توانید بجای اینکار از فریزر استفاده کنید و آن را به مدت یک تا دو ساعت در فریزر قرار دهید). ظرف پلمبیر را وسط آن بگذارید و رویش یخ و نمک بریزید مدت چهار ساعت بگذارید بماند اگر یخچال بود قالب پلمبیر را ۹ ساعت در محل یخ آن قرار دهید برای بیرون آوردن پلمبیر از قالب باید ابتدا قالب را در آب گرم فرو ببرید و بلافاصله بیرون بیاورید و اطراف آن را خشک کنید و در ظرف بلور برگردانید روی آن را با پسته خلال کرده و با نقل و پودر پسته و گردو تزئین کنید.

حلوای کاسه‌ای

مواد مورد نیاز: برنج ۲۵۰ گرم، شکر ۵۰۰ گرم، زعفران چندپر، روغن ۳۰۰ گرم، مغز پسته ۲۰۰ گرم.

طرز تهیه: برنج را خوب بشوئید و خیس کنید. بعد از سه ساعت در آبکش بریزید و

بگذارید آبش برود و کمی خشک شود. بعد آن را خوب بکوبید و از الک ریز رد کنید و در یک ظرف بریزید و با روغن سرخ کنید. خوب که سرخ شد مقداری آب به آن بیفزائید و خوب بهم بزنید تا سفت شود و بوی برنج خام ندهد. شکر و زعفران را با قاشق روی آن را صاف کنید و برای زینت خلال پسته را روی آن بریزید.

حلوای مقراضی

مواد مورد نیاز: نشاسته ۱۵۰ گرم، روغن ۲۰۰ گرم، شکر ۳۰۰ گرم، زعفران نصف قاشق چایخوری، مغز پسته ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه: نشاسته را در آب خیس کنید و بعد از صافی بگذرانید شکر را در آب حل کنید و با نشاسته مخلوط کنید و با کمی روغن روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب بهم بزنید تا نشاسته بپزد. پسته را خلال کنید و با بقیه روغن به نشاسته اضافه کنید و بهم بزنید، پخته که شد زعفران را در کمی آب حل کنید و به آن بیفزائید. چند جوش که زد در سینی بریزید و تکان بدهید تا به طور مساوی در تمام قسمت‌ها پخش شود سرد که شد ببرید و در ظرف چینی بچینید.

رنگینک

مواد مورد نیاز: خرما نیم‌کیلو (سعی شود فرم خرما، تازه و جدا جدا از هم باشد و بهم نچسبیده باشد)، مغز گردو ۱۰۰ گرم، آرد ۱۵۰ گرم، روغن ۵ قاشق سوپخوری، پودر قند مقداری، دارچین کمی.

طرز تهیه: گردو را در تابه‌ای روی آتش بگذارید و کمی تفت بدهید. هسته خرما را بیرون بیاورید وسط هر دانه خرما یک تکه گردو بشکل دانه خرما بگذارید (توجه داشته باشید این کار باید به حدی با احتیاط انجام گیرد که شکافی در خرما ایجاد نشود یعنی باید یک عدد خرما را بین دو انگشت خود گرفته و از قسمت انتها به آرامی آن را فشار داده تا از قسمت سر یا همان کلاهک خرما هستهٔ آن بیرون بیاید و بعد از آن یک چهارم گردو که دقیقاً به شکل هستهٔ خرما می‌باشد جایگزین جای خالی هسته شود.) سپس همهٔ خرماها را به صورت عمودی در ظرف پهنی چیده و نزدیک هم قرار دهید تا همه سرپا باشند. و

حالا آرد را تفت دهید و در روغن سرخ کنید خوب که سرخ شد زیر اجاق را خاموش کرده بگذارید کمی سرد شود و همه آردها را بطور مساوی روی خرما پخش نمائید و روی آن را با دارچین، قندکوبیده و پسته ریز شده تزئین نمائید.

ژله گوجه‌فرنگی

مواد مورد نیاز: ژلاتین ۵ ورق، یک دوم لیوان آب سرد، دو لیوان آب گوجه‌فرنگی، یک قاشق غذاخوری آبلیمو ترش، یک قاشق چایخوری نمک، یک قاشق چایخوری شکر نرم، یک عدد پیاز کوچک، در فصل کلم و کرفس از هر کدام یک فنجان و در سایر مواقع کاهو.
طرز تهیه: ژلاتین را در نصف فنجان آب سرد حل کنید و روی آتش بگذارید. نزدیک جوش آمدن بردارید. آب گوجه‌فرنگی را با آب لیمو و نمک و شکر مخلوط کنید. ژلاتین داغ را به مخلوط بالا بیافزائید و در یخچال یا میان یخ بگذارید. پیاز و سبزی را خرد کنید، وقتی ژلاتین شروع به بستن کرد سبزی و پیاز را اضافه و در ظرف مخصوص ژله بریزید و بگذارید ببندد. ته یک دیس را با کاهوی خرد شده بپوشانید و ژله را در آن برگردانید و رویش را با سس مایونز بپوشانید و با زیتون و جعفری تزئین کنید.

پرتقال سرخ کرده

مواد مورد نیاز: پرتقال ۲ عدد، تخم‌مرغ ۱ عدد، آب پرتقال یک قاشق غذاخوری، خاکه قند یک قاشق چایخوری، کره ۵۰ گرم، آرد یک قاشق غذاخوری.
طرز تهیه: پرتقالها را طوری پوست می‌کنیم تا پوست سفید آنها هم جدا شود. بعد پرتقالها را به صورت حلقه‌های یک سانتی می‌بریم. تخم‌مرغ را با آب پرتقال و خاکه قند مخلوط می‌کنیم. کره ررا هم در تابه داغ می‌کنیم. هر یک از حلقه‌های پرتقال را اول درون آرد و بعد در مخلوط تخم‌مرغ و خاکه قند فرو کرده و زود هر ردو طرف آنها را درون تابه سرخ می‌کنیم. بهتر راست که قبل از سرد شدن آن را میل کنید.

سیب سرخ کرده

مواد مورد نیاز: سیب ۶ عدد، لیموترش ۲ عدد، شکر ۴ قاشق غذاخوری پر، تخم‌مرغ ۲

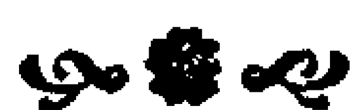
عدد، آرد ۳ قاشق غذاخوری پر، بیکینگ‌پودر یا جوش شیرین $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری، وانیل ۱ قاشق مرباخوری، شیر $\frac{1}{8}$ لیتر، کره ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: سیب‌ها را پوست کنده حلقه حلقه کرده و قسمت سفت درون آن را هم جدا کنید. آبلیمو ررا با یک قاشق غذاخوری شکر و مقدار کمی آب مخلوط کرده و سیب‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه درون این مایع قرار می‌دهیم. سفیده تخم‌مرغ‌ها را خوب هم زده سه قاشق بقیه شکر را درون آن ریخته و به مدت یک دقیقه خوب هم می‌زنیم. بعد به آن زرده تخم‌مرغها را اضافه کرده و هم می‌زنیم. آرد و بیکینگ پودر یا جوش‌شیرین را را اول از یک الک ریز عبور می‌دهیم تا آرد مخلوط نررمی تهیه شود. بعد به مخلوط قبلی اضافه کرده و وانیل و پوست رنده شده لیموترش و شیر هم اضافه کررده خوب مخلوط می‌کنیم. حلقه‌های سیب را دررون این خمیر فرو کرده در روغن داغ به رنگ طلائی سرخ می‌کنیم و رویش شکر و دارچین می‌پاشیم.

طرز تهیه خمیر لازانیا در منزل:

مواد مورد نیاز: تخم‌مرغ ۳ عدد، آب $\frac{1}{4}$ پیمانه، نمک $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری، آرد به میزان لازم.

طرز تهیه: تخم‌مرغها را در یک کاسه بشکنید و با چنگال یا همزن دستی خوب هم می‌زنیم. بعد نصف پیمانه آب و نمک را به آن اضافه کرده و مجدداً با چنگال می‌زنیم، آرد را با یک دست کم کم به آن اضافه کرده و با دست دیگر آرام آرام هم می‌زنیم و آرد را مخلوط تخم‌مرغ می‌کنیم، اینکار را آنقدر ادامه می‌دهیم تا خمیر سفت شود. سپس چنگال را کنار گذاشته با دست ورز می‌دهیم، آنقدر که دیگر به دستها نچسبد، بعد آن را داخل کیسه فریزر می‌گذاریم تا خمیر جا بیفتد و آن را کنار می‌گذاریم. بعد از مدت کوتاهی آن را در سینی که کمی آردی است پهن کرده و با وردنه آن را صاف می‌کنیم تا آنکه ضخامت آن به ۲ تا ۳ میلیمتر برسد، بعد برش ۲۰ × ۴۰ می‌دهیم (مانند خمیر آماده می‌کنیم) آب و نمک و قدری زردچوبه را جوش می‌آوریم و بعد یکی یکی خمیرها را در آب جوش می‌گذاریم تا بپزد. سپس خارج کرده و در تهیه انواع پیراشکی، سمبوسه، دلمه، غذاهای شکم‌پر از آن استفاده می‌نمائیم.



بخش سوم

دانستنیهای مفید

آنکه درون آرامی دارد

همچنان

پندار و گفتار و کردار آرامی دارد.

بودا

دانستنیهای سودمند

خدمتی که از یک حبه قند ساخته‌است:

اگر هنگام روشن کردن کبریت روی پیراهن یا لباسش لکه قهوه‌ای رنگی بوجود آمد زیاد نگران نشوید، زیرا اگر سوختگی سطحی باشد یک حبه قند اثر آن را از بین می‌برد، به این ترتیب که قند را روی لکه آنقدر بمالید تا رنگ آن برطرف شود.

از فاسد شدن سیبها جلوگیری کنید:

این روزها که انواع سیب‌های خوشرنگ و زیبا در میوه‌فروشیها دیده می‌شود گاهی مقدار زیادتری از آنها خریداری می‌شود. اما متأسفانه سیبها را نمی‌توان بیش از یکی دو روز نگاهداشت چون خیلی زود لکه پیدا می‌کنند و فاسد می‌شوند. برای جلوگیری از این زیان همین که سیبها را به خانه آوردید پنبه‌ای را به محلول گلیسرین آغشته کنید و روی سیبها بمالید. نه تنها میوه‌ها براق و درخشان می‌شوند بلکه گلیسرین روی آنها یک قشر محافظ بوجود می‌آورد و مانع از آن می‌شود که در مقابل هوا فاسد شوند.

برای رفع بوی عرق از لباس:

برای رفع بو و لکه عرق از بلوز و پیراهن و کت آن لباس را میان دو حوله‌ای که با آب و محلول آمونیاک مرطوب شده باشند قرار دهید. آنگاه اتو را خیلی داغ کنید و بدون اینکه روی حوله قرار دهید به اندازه‌ای به این حوله نزدیک نگاهدارید که بخار تولید کند، و در صورت لزوم می‌توانید این عمل را چند بار تکرار کنید.

چراغها و دیوارکوبهای کریستال:

البته لازم به یادآوری نیست که چراغها و دیوارکوبهای کریستال را هم باید مانند سایر اثاثیه مرتب تمیز کرد. برای اینکه چراغهای کریستال شما درخشش و جلای کامل داشته باشد یک قطعه پنبه را به آبی که مقداری الکل اضافه کرده‌اید مرطوب کنید و آن را روی بلور بمالید.

برای اینکه نان شما تا چند روز بیات نشود:

برای اینکه بتوانید نان را دو سه روز تازه نگاهدارید هنگامیکه نانها را از تنور بیرون آورده‌اند و هنوز گرم هستند یک دستمال مرطوب روی آنها بیاندازید تا بدین ترتیب نان تا روز آخر بیات نشود.

خدمت جوش شیرین برای حفظ پارچه‌ها:

اگر یک پارچه ابریشمی لطیف را خواستید برای اولین بار بشوئید به نسبت ۲۵ گرم در یک لیتر جوش شیرین اضافه کنید. آنگاه پارچه را بدون اینکه چنگ بزنید فقط با مالش دادن با سرانگشتها تمیز کنید بعد از آبکشی، بدون اینکه آن را فشار بدهید، میان یک حوله پیچیده تا آبش گرفته شود و پس از خوب پهن کنید تا

خشک شود. به این ترتیب پارچه کوچکترین تغییری نمی‌کند و لباس شما به هیچ وجه تنگ و کوتاه نمی‌شود. البته این نکته در مورد قلاب‌بافی‌های ابریشمی هم بسیار ضروری است تا فرم قلاب‌بافی شما (رومیزی و ...) تغییر نکند و هنگامی که آنها را در این محلول شستید و آبکشی کردید بهتر است آن را روی پارچه یا سینی یا سبدی روی زمین پهن کنید تا از تغییر شکل و کشیدگی در بعضی از قسمتهای آن جلوگیری نمائید.

برای پاک کردن موزائیک:

* لکهٔ آب بزرگترین دشمن موزائیک، مشمع، یا سنگ‌های کف اتاق است. برای پاک کردن آن دو قاشق سرکه در یک کاسه آب بریزید و دستمالی را در این محلول مرطوب کنید و لکه‌های آن را تمیز نمائید. (البته امروزه مایع‌های کف‌ساب بسیار خوبی در بازار موجود است که لکه‌های روی موزائیک و کاشی را بخوبی جرم‌گیری می‌نماید).

* برای براق کردن موزائیکها روی یک قطعه کرکی یا حوله چند قطره روغن کتان بریزید و بعد از اینکه قسمت‌های لکه شده را خوب مالش دادید، با یک قطعه پارچه دیگر که کرک پس ندهد و خشک باشد، محکم روی موزائیک بکشید.

* هرگاه ظروف فلزی زنگ بزند باید ماهوت پاکنی را با آمونیاک آغشته کنید و روی محل زنگ زده بمالید وبعد لکه آن را با مالیدن یک قطعه جیر برطرف کنید. توجه شود اگر این ظروف مورد مصرف پخت و پز قرار می‌گیرد، در صورت پاک نشدن لکه‌ها می‌بایست آنها را از رده خارج نمود و بهتر است در آنها مواد غذایی ریخته و یا احیاناً مصرف نگردد.

* هرگاه ظروف چینی ترک خورده باشد و بخواهید که باز هم از آن استفاده کنید و آب پس ندهد کافی است یک دانه مغز بادام تلخ را در محل ترک خوردگی محکم بمالید.

* برای برطرف کردن بوی از ظروف، کافی است که کمی آب گرم مخلوط با گرد خردل روی آنها بریزید و بشوئید و بعد با آب ساده شستشو دهید و خشک کنید.

* روش دیگر آن است که ماسه نرم و تمیز را در کاسه‌ای ریخته و کمی آب گرم روی آن بریزید تا ماسه خیس شده به صورت گل در آید، پس از آنکه چربی و مواد غذایی را از ظروف دور کردید آنها را یکبار دیگر با ماسه شسته و آبکشی نمائید و به مدت یک تا دو ساعت در نور مستقیم آفتاب گذاشته تا بوی بد از آن رفع گردد. (این روش در مورد بوی بد ماهی و سیر بسیار مناسب است).

* ظروف لعابی کثیف و کدر را با سرکه پاک نمائید.

* هرگاه ظروف ورشو لکه‌دار شد باید با وازلین کمی روی لکه را چرب کنید و بعد با پارچه آغشته به آمونیاک لکه را برطرف کنید.

* برای گرفتن پوست گندم باید آنها را ساعتی در آب خیس کنید. پس از آن آبش را خشک کنید و در هاون بریزید و با دسته چوبی بکوبید و در آفتاب خشک کنید و بعد از خشک شدن در میان پارچه بریزید و مالش بدهید تا پوستها

جدا شود.

* هرگاه ظرف چینی تازه‌ای می‌خرید برای اینکه استقامتش در مقابل حرارت اغذیه‌ها زیاد شود ابتدا ظرف را در یک ظرف پر از آب سرد قرار دهید و کم‌کم بجوش آورید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب جوش نگهدارید.

* هرگاه سبزی‌های تند وبودار می‌پزید برای اینکه بوی آن در فضای خانه منتشر نشود کافی است تکه‌ای نان در آب آن قرار دهید. همچنین در صورت سوختن ته دیگ برنج بهتر است روی برنج یک نان لواش پهن کرده و درب آن را ببندید بدین ترتیب بوی سوختگی برنج در محیط خانه منتشر نمی‌شود.

* هرگاه قالی‌های شما کثیف شد کافی است تفالهٔ چای روی فرش بپاشید و با جاروی زبر و با برس خوب روی فرش بمالید.

* برای تمیز کردن پشت ظروف مسی کافی است که ابتدا آنها را با ماسه پاک کنید بعد نصف لیموترش را که قبلاً آبش را گرفته‌اید در میان یک تکه کاغذ روزنامه قرار دهید و به پشت ظرف بمالید و سپس با آب بشوئید.

* برای از بین بردن سیاهی ظروف نقره باید ابتدا آنها را با آب و صابون خوب بشوئید بعد به مدت ده دقیقه ظروف را در سرکه قرار دهید و سپس از سرکه خارج کنید و با سبوس و یا خاک اره بمالید تا تمیز و براق شود.

* اگر بدانید که خاکستر سیگار چقدر خوب اشیاء نیکلی را برق می‌اندازد و حمام و دستشوئی را تمیز می‌کند هرگز آن را دور نخواهید ریخت. و از آن در این مورد استفاده خواهید کرد.

* برای پاک کردن ظرف آلومینیوم چند قاشق سرکه را گرم کنید و ظروف را در آن بشوئید و بعد با آب ساده شستشو دهید و خشک کنید.

* هرگاه قوطی واکس شما خشک شد و دیگر قابل استفاده نبود کافی است چند قطره تربانتین را دور از حرارت آتش روی واکس خشک شده بریزید و قوطی را آهسته تکان دهید تا مجدداً قابل استفاده شود.

* هرگاه بعد از روزهای مهمانی مقداری از سبزی و نخود ولوبیا و غیره باقیمانده در شیشه‌ای بریزید و روی آن آب جوشیده سرد و نمک بریزید و نگهدارید تا در موقع لازم از آن استفاده کنید.

* برای اینکه پوست گوجه‌فرنگی به آسانی کنده شود کافی است یک دقیقه آن را در آب جوش فرو برید.

* برای اینکه به آسانی بتوانید نان سفید را ببرید کافی است کارد را در آبجوش فرو برید یا اینکه روی حرارت گرم کنید.

* موادی که به صورت کنسرو در قوطی قرار دارد بعد از باز کردن در آن بلافاصله در ظروف بلور یا چینی برگردانید.

* برای اینکه از سبزیهای مانده استفاده کنید چند دقیقه آنها را در آب سرد که کمی نمک داشته باشد قرار دهید.

* برای اینکه در موقع پوست کندن پیاز چشمان شما نسوزد کافی است دست خود را زیر شیر آب بگیرید و پوست بکنید. یا آنکه پیازها را پوست کنده و چهار قسمت کنید و به

مدت کوتاهی در آب سرد قرار دهید و سپس آنها را بیرون آورده و خرد کنید.

* هرگاه داخل گیلاسها و استکانها تار و کدر شد، نمک و سرکه را در ظرفی مخلوط نموده و استکانها را مدتی در آن قرار دهید و سپس خوب بشوئید.

* برای پختن موادی که زود ته می‌گیرد باید آنها را در ظرفی قرار داده و آن را در ظرف دیگری که در آن آب باشد قرار بدهید و روی آتش بگذارید تا بپزد. (یعنی به روش بن‌ماری که این روش در تهیه انواع سمنو مورد استفاده قرار می‌گیرد)

* برای اینکه نان سرخ کرده تهیه کنید بهتر است از نان بیان استفاده کنید و آن را در روغن سرخ نمائید.

* برای پاک کردن جای سیگاری از جرم سیگار یک چوب پنبه را در نمک فرو برده روی آن بمالید.

* اگر لعاب ظروف چینی شما ریخت باید محل ریختگی را تمیز نموده روی آن با قلم مو سیلیکات دو سود بمالید.

چند نکته برای جلوگیری از خراب شدن و بریدن ماست:

۱ - اگر دمای شیر کم یا زیاد باشد ماست خراب می‌شود. دمای مناسب برای تهیه ماست از شیر ۴۳ درجه می‌باشد.

۲ - اگر مایه ماستی را که به شیر بزنیم کم باشد (یعنی کافی نباشد) ماست خراب از کار در می‌آید و زیاد شل می‌شود. پس برای هر یک لیتر شیر ۴ قاشق غذاخوری ماست لازم است که با کمی شیر رقیق کنید و به ماست اضافه کنید.

۳ - محلی که برای ظرف ماست تعیین می‌کنید مهم است. جایی که ظرف شیر را قرار می‌دهید تا به ماست تبدیل شود زیاد گرم نباشد بهتر است ظرف را در حولهٔ بزرگی پیچیده و بدون اینکه تکان بدهید به مدت ۴ ساعت کنار بگذارید تا ماست خودش را بگیرد.

در غیر اینصورت کافی است فر را روشن کرده به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله زیاد بگذارید، بعد درب آن را ببندید و سپس خاموش کنید، پس از آن به اندازه یک قاشق مرباخوری به ماست آبلیمو اضافه کنید، داخل فر گرم شده بگذارید تا فر کاملاً خنک شود. وقتی کاملاً خنک شد ماست را در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک و سفت شود. بدین ترتیب ماستی که تهیه کرده‌اید از همیشه کمی ترش‌تر خواهد بود.

چند دستور برای پختن سبزی

* سبزیها را به مدت زیاد در آب خیس نکنید، زیرا اغلب ویتامینها و مواد معدنی آنها در آب حل می‌شود.

* تا آنجا که ممکن است سبزیها را با پوست بپزید یا تنوری کنید.

* سبزیها را برای مدت طولانی در معرض هوا قرار ندهید، زیرا ویتامین‌های آن از جمله ویتامین ث را بزودی از دست خواهند داد.

* در موقع طبخ غذا، از ظروف درب‌دار استفاده کنید و در ظرف را همیشه بگذارید.

* از زیاد بهم زدن غذا، مخصوصاً با قاشق

فلزی خودداری کند تا سطح غذا زیاد در معرض هوا قرار نگیرد.

* سبزی و میوه را مدتی قبل از خوردن یا پختن خرد نکنید و آب میوه را نیز بلافاصله پس از گرفتن مصرف کنید. (این نکته را در مورد تزئین میوه‌ها هم باید در نظر گرفت چرا که در میوه‌ها از دست دادن پوسته خارجی و یا خرد کردن آنها و قرار دادنشان در معرض هوای آزاد باعث از بین رفتن میوه‌ها و املاح در آنها می‌گردد).

* برای پختن سبزی اول آب را جوش آورید و بعد سبزی را بریزید و فقط آنقدر بپزید تا نرم شود (له نشود).

* هر قدر ممکن است در سبزیها آب کمتری بریزید. (یا حداقل آنها را بخار پز نمائید و اگر در طبخ سبزی آب زیاد مصرف کرده‌اید، از این آب برای سوپ و سس استفاده کنید.

* اگر از سبزی یخ زده استفاده می‌کنید هرگز آن را مستقیماً در آب جوش نگذارید.

* در موقع پختن سبزیها جوش شیرین با کات کبود برای حفظ رنگ آن بکار ببرید. (ولی باید دقت داشت که کات کبود سمی است و جوش شیرین نیز ویتامین را از بین می‌برد)

* باقیمانده غذاهای پخته را بهتر است سرد مصرف کنید زیرا دوباره گرم کردن غذا سبب از بین رفتن مقدار زیادی از ویتامین‌های آن می‌شود.

چند دستور برای ظرف‌شوئی:

* آنچه از غذا در ظرفها باقی مانده است با قاشق یا کاغذ تمیز کنید.

* ظرف‌ها را برحسب شکل و نوع دسته‌بندی کنید.

* ظرفها را در آب داغ و مایع ظرفشوئی بشوئید و با آب داغ آب‌کشی کنید و با حوله تمیز خشک کنید.

* برای تهیه مایع ظرفشوئی در خانه بهتر است از پوست میوه‌هایی چون لیموترش و پرتقال و نارنگی استفاده کنید و آنها را به مدت نیم‌ساعت بجوشانید در آخر برای هر کیلو پوست میوه یک لیوان پودر در آن ریخته و پس از ۱۵ دقیقه هم زدن زیر آن را خاموش کنید وقتی سرد شد آن را از صافی رد کرده و مایع را در ظروف پلاستیکی جمع و نگهداری نمائید.

* اول ظرفهای بلور، بعد کارد و چنگال، سپس ظرفهای چینی و ظرف خوراک‌پزی را بشوئید.

* برای سائیدن ظروف لعابی و آلومینیومی از گردهای تجارتی استفاده کنید. برای ظروف سفالی و لعاب‌دار و ظروف مسی، یک قطعه چوب پنبه بزرگ یا پارچه سر چوب ببندید و در آب بزنید و در گرد آجر نرم یا خاکستر و نمک الک کنید و بمالید و ظرف را بسائید تا غذای سوخته و چسبیده کاملاً پاک شود.

* برای پاک کردن ظروف قلعی آنها را با آب صابون بشوئید یا با نفت پاک کنید یا با گچ و روغن زیتون خوب مالش بدهید تا پاک شود و بعد روی آن آب گرم بریزید.

* ظروف برنجی را با سرکه و گرد آجر و روغن پاک کنید و با پارچه خشکی خوب بسائید تا براق شود.

* ظروف نقره را با آب گرم و صابون بشوئید. برای پاک کردن ظروف نقره‌ای که براثر گوگرد و تخم‌مرغ سیاه شده از محلول بسیار رقیق آمونیاک استفاده کنید.

* یکی از بهترین راههای پاک کردن ظروف نقره، جوشانیدن آنها در یک ظرف آلومینومی و محلول رقیق کربنات دوسود است. اما برای پاک کردن ظروفی که روی آنها آب نقره داده شده، فقط از آب گرم و صابون استفاده کنید.

* ظروف مس قرمز را با خاکستر و سرکه پاک کنید.

کره با طعم گیاهان:

می‌توان از اسانسها برای طعم بخشیدن به کره، خصوصاً در مواردی که بر روی سیب‌زمینی پخته شده استفاده می‌شود بهره جست. بدین منظور ۱۰۰ گرم از کره را در درجه حرارت محیط قرار داده تا کاملاً نرم شود. در یک ظرف مناسب یک قطره از اسانس نعناع یا هر اسانس دیگر گیاهی که مایلید به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید. می‌توان مخلوط را در یخچال یا فریزر قرار داد سپس مصرف نمود.

طریقی برای اینکه درزها کیس نخورد

* هنگامیکه پارچهٔ نازکی را چرخ می‌کنید برای اینکه درزهای زیر چرخ کیس نخورد، یک نوار باریک کاغذی ببرید و زیر درز بگذارید و پارچه و کاغذ را با هم چرخ کنید. به این ترتیب پارچه شما کیس نمی‌خورد و در پایان کار هم می‌توانید به آسانی کاغذ را از پارچه جدا کنید.

لباسهای نایلونی را چگونه باید شست؟

* قبل از هرچیز بدانید که پارچه‌ها و لباسها و جورابهای نایلونی را باید زود بزود شست. برای شستشوی نایلون کافی است که نخست آن را در آب صابون‌دار خیس کنید و بعداً آن را چند بار در کف صابون تکان دهید و یکی دوبار در آب ساده آب کشی کنید ...

* نایلون را پس از آبکشی مانند پارچه‌های معمولی فشار ندهید بلکه آن را از آب بیرون بیاورید و اگر لباس است بیک چوب‌رخت آویزان کنید و شکل مورد نظر را به آن بدهید و به میخ یا طناب بیاویزید تا خشک شود. در الیاف نایلون آب نفوذ نمی‌کند، بنابراین با سرعت خشک می‌شود. همچنان که گفتیم نایلون مرطوب را هرگز فشار ندهید و چروک نکنید زیرا پس از خشک شدن آن خطوط را حفظ خواهد کرد.

* نایلون را هرگز در آب داغ نشوئید و همچنین با بنزین یا سایر محلولهای لکه‌زُدا آنرا پاک نکنید. برای تمیز کردن نایلون همیشه اندکی آب کافی است.

نایلون اگر خوب شسته شود. معمولاً به اطو احتیاج ندارد و اگر اطو بنظرتان ضروری رسید، آن را خیلی کم گرم کنید یا روی درجه کم اطو بگذارید، زیرا حرارت زیاد نایلون را خراب می‌کند.

تهیه صابون بطریقی آسان

* هنگامیکه قالب صابون به انتها می‌رسد آخرین قطعات آن همیشه در دست بچه‌ها به بازیچه تبدیل می‌شود و سرانجام نیز کنار روشوئی بی‌تکلیف می‌ماند و چه بسا که این قطعات کوچک و مختلف صابون مزاحم شما

شوند با این حال آنها را دور نریزید، لطفاً با اندکی حوصله این ته ماندهها را در گوشهای جمع کنید و هنگامیکه مقدار زیادی تکه صابون جمع کردید آن را در قابلمه کوچکی بریزید و این قابلمه را داخل قابلمه بزرگی که آب جوشان دارد قرار دهید بطوریکه آب بسطح قابلمه دوم نرسد (طریقه بن‌ماری) بگذارید تا بجوشد. براثر حرارت صابونها آب می‌شوند. و شما با یک قاشق چوبی مرتب آن را بهم بزنید و بعد چند قطره محلول گلیسرین به آن اضافه کنید و همینکه مخلوط شما آب شد و به شکل خمیر یکدستی درآمد آن را در قالب کوچکی بریزید و بگذارید سرد شود. صابون پس از سرد شدن به آسانی از قالب جدا می‌شود.

اندازه‌های کلی برای درجه فر

ترموستات	اندازه دما		درجه سانتیگراد
۲ - ۱	حرارت پائین فر		۱۵۰ - ۲۰۰
۳ - ۲	..	معتدل فر	۲۰۰ - ۲۵۰
۴ - ۳	..	متوسط فر	۲۵۰ - ۳۰۰
۵ - ۴	..	مناسب فر	۳۰۰ - ۳۵۰
۶ - ۵	..	گرم فر	۳۵۰ - ۴۰۰
۷ - ۶	..	داغ فر	۴۰۰ - ۴۵۰
۸ - ۷	..	زیاد فر	۴۵۰ - ۵۰۰
۹ - ۸	..	بسیار زیاد فر	۵۰۰ - ۵۵۰

چگونه بچه به آسانی دوای تلخ را بخورد:

* اگر می‌خواهید داروی بدطعمی را به کودک بخورانید قبلاً یک تکه یخ به او بدهید تا آن را در دهان نگاه دارد (برودت سرما بر روی غشاء زبان باعث یک نوع بی‌حسی در دهان می‌گردد و طعم را دیرتر و کمتر احساس می‌کنند) بدین ترتیب بعد از مدت کوتاهی دارو را به فرزند خود بخورانید.

خواص ماهی و مواد غذایی موجود در آن:

* ماهی یکی از خوراکیهای سرشار از مواد غذائی است، زیرا دارای مقدار زیادی «ید» و ویتامین «د» است و گوشت نرم و لطیف آن به مراتب زودهضم‌تر از گوشت قرمز است. و مواد ترکیب کننده آن برای رشد کودک و برای تعادل بدن او در دوران شباب بی‌اندازه مفید است.

* میزان فسفر ماهی درست به اندازه گوشت و دل و قلوه است اما کلسیم آن به مراتب بیشتر است (مقدار کلسیم ماهی پنج برابر کلسیم گوشت گاو گوسفند است) معهذا چون ماهی از لحاظ مواد نشاسته‌ای فقیر است باید آن را با سیب‌زمینی برنج و یا نان مصرف کرد.

ماهی تازه را چگونه باید انتخاب کرد:

* حق دارید که در انتخاب ماهی دقت زیاد به خرج دهید، زیرا هر اندازه ماهی تازه باشد مفید و سرشار از مواد غذائی است، ماهی کهنه ممکن است فاسد و مسموم کننده باشد. اما خوشبختانه شرایط شناسائی ماهی تازه و سهل و ساده است:

۱ - ماهی تازه دارای گوش قرمز درخشان است.

۲ - گوشت آن قرص و محکم است و زیر فشار انگشت فرو نمی‌رود.

۳ - پوست فلس آن برنگ طبیعی و براق است و کاملاً به گوشت ماهی چسبیده است.

۴ - جدار شکم ماهی تازه و محکم است ارتجاعی دارد، یعنی زیر فشار انگشت دوباره به حال اول باز می‌گردد.

۵ - تخم چشم ماهی تازه برجسته و شفاف است و حدقه چشم را کاملاً پر کرده است و مردمک چشم سیاه است.

۶ - تیغ ماهی کاملاً بگوشت آن چسبیده است.

ماهی را چگونه تمیز کنید:

بلافاصله پس از خرید و آوردن ماهی به خانه باید آن را تمیز کنید و تمیز کردن ماهی سه مرحله دارد: ۱ - فلس کردن. ۲ - خالی کردن. ۳ - شستشو با آب ساده.

۱ - فلس کردن:

پیش از آنکه شکم ماهی را خالی کنید فلس‌های آن را بگیرید. زیرا هنگامیکه شکم ماهی پر است، فلس‌ها را از سطح برجسته آن آسانتر می‌توان گرفت.

اگر ماهی زیاد مصرف می‌کنید بهتر است از کاردهای مخصوص گرفتن فلس‌های ماهی تهیه کنید وگرنه این کار را بوسیله کارد معمولی و بطوری انجام دهید که گوشت ماهی زخمی نشود. ماهی را روی تخته بگذارید و دم آن را محکم بگیرید،(برای اینکار می‌توانید از کاغذ استفاده نمائید و دور ماهی بپیچید) آنوقت فلس‌ها را بتراشید و برای اینکه فلس‌ها آسان جدا شوند از طرف دُم به طرف سر حرکت کنید اگر بعضی از فلس‌ها مقاومت کردند و به پوست چسبیده بودند و نخواستند از آن جدا شوند ماهی را چند لحظه در آب جوش فرو برید، همه فلس‌ها به آسانی جدا خواهند شد.

۲ - خالی کردن شکم ماهی:

محتویات شکم ماهی را اگر ماهر باشید می‌توانید از راه گوش خالی کنید وگرنه زیر شکم را شکاف بدهید و محتویات را از آن بیرون بکشید.

۳ - شستشو:

برخی از خانم‌ها با یک اشتباه کوچک ماهی را به کلی خراب می‌کنند، به این معنی که ماهی دریا را با آب معمولی می‌شویند (ماهی رودخانه را باید با آب شیرین شست). آب ساده این نوع ماهیها را خراب می‌کند و باید ماهی دریا را با آب شور شست. اکنون که صحبت از آب نمک شد بد نیست بدانید که آب نمک بوی ماهی را از بین می‌برد. البته یک دلیل که معمولاً ماهی‌های جنوب نسبت به ماهیهای شمال کمتر بوی مشمئز کننده دارند وجود نمک دریای جنوب می‌باشد.

چند نکته ریز اما مفید:

- غوره و آب برای روماتیسم نافعست.
- برگ کلم برای التیام زخم واریس و رفع درد رماتیسم مفید است.
- اگر گوجه‌فرنگی را ورقه ورقه کرده روی دمل بچسبانید باعث شفای آن می‌شود.
- کرفس بهترین دوا برای رماتیسم و سوءهاضمه است.
- ماست برای امراض روده و معده و مخصوصاً برای سوء هضم و تسکین دردها و زخمهای معده و برای اسهال خونی، استسقاء و امراض قلبی و کلیه و کبد و حصبه خیلی مفید است.
- کلم برای افرادی که مبتلا به سوء هاضمه و سنگ کیسه صفرا هستند مضر است.
- هویج، نخودفرنگی تازه، لوبیا سبز، کدو، کرفس، کنگر، باقلای تازه، کاهو، عدس، نان

برشته، ماست تازه (بدون چربی)، کره، میوه‌جات از قبیل: سیب، گلابی، هلو، شلیل، پرتقال، لیموترش و نارنج برای بیماری‌های کبد نافع است.

- ماست به علت داشتن اسیدلاکتیک برای اسهال مفید است.

- عدس به علت داشتن آهن برای درمان فقر آهن خون بدن مفید است.

- گندم به علت داشتن کلسیم و فسفر برای تقویت استخوان‌بندی کودکان نافع است.

- اسفناج دارای مقدار زیادی اکسالات دوپطاس است و برای سنگ کلیه، کیسه صفرا، نقرس و آسم مضر می‌باشد.

- کاکائو به علت داشتن مواد چربی برای بیماران مبتلا به بیماری کبد مضر است.

- پنیرهای شور و مانده برای بیماریهای کبد و نقرس مضر است.

- موز، خرما و انجیر برای بیماریهای کبد و کلیه نافع است.

- شیر، فندق، زیتون، بادام، انجیر، کلم‌قمری، پنیر و لوبیا به مقدار زیاد کلسیم دارد. فائده وجود کلسیم در بدن آن است که اسیدیته بدن را تأمین و جریان خون را تنظیم و استخوان‌های بدن را تحکیم می‌کند و موجب تسکین اعصاب می‌شود.

- گوجه‌فرنگی از لحاظ «اسید مالیک» و کلسیم و املاح و اسیدسیتریک و آهن و فسفات و قند و پتاس غنی است. گوجه‌فرنگی برای بیمارانی که مبتلا به فقر آهن خون هستند مفید است ولی نقرسی‌ها نباید آن را بخورند. همچنین مبتلایان به سنگ کیسه صفرا و سنگ کلیه نباید گوجه‌فرنگی بخورند.

- جو آلبومین، روغن، نمک و نشاسته دارد. جو برای کلیه مفید است.

- بادام، پروتئین، فسفر و روغن دارد و یک داروی مقوی برای تقویت بنیه و قوای دماغی است. مالیدن روغن بادام بر پای بچه‌هائیکه شروع به راه رفتن کرده‌اند نافع است.

- قسمت زرده تخم‌مرغ دارای آهن و فسفر می‌باشد و برای ضعف اعصاب نافع است. در تخم‌مرغ ویتامین A و B۱ و PP وجود دارد.

- هویج برای بیماریهای جلدی نافع است.

- پنیر برای دردهای روده مفید است.

مارچوبه اعصاب را نرم می‌کند و برای رفع خستگی بهترین علاج است.

برای زیبائی مو، باید روغن جگر ماهی، میوه و سبزیجات خورد.

- پیاز قرمز دارای ویتامین A به مقدار زیادی است پیاز به طور کلی اشتها را تحریک می‌کند و دارای پتاسیم و املاح معدنی دیگر است.

- در هر صد گرم پیاز چهل میلیگرم فسفر و چهل میلیگرم کلسیم و فسفر وجود دارد. پیاز برای کسانیکه خوب نمی‌خوابند و دندانهایشان زود کرم خورده و می‌شکند بسیار سودمند است. به علاوه داشتن آهن برای خون نافع است. در صد گرم پیاز قریب ۲۰ گرم ویتامین C وجود دارد. و همچنین دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B۱ و B۲ و ویتامین PP می‌باشد.

زردآلو دارای هیدرات دو کربن ۸۱٪، مواد چربی ۱٪، آلبومین ۶٪، کاروتین مقداری،

سلولز ۰/۴۳٪ و قند ۰/۰۵٪ می‌باشد.

- سردرد قریب سیصد علت دارد از جمله: بیماریهای چشم و گوش و سینوسها، سیفلیس، دندان، معده و روده، سرخک، گریپ، ورم پرده دماغ، اعصاب، اختلال ترشحات داخلی، فشارخون، اختلال در سوخت و ساز بدن همه اینها ممکن است سردرد تولید کنند.

- سیب برای مبتلایان به رماتیسم و مخصوصاً برای اطفالی که معده حساس دارند خیلی نافع است.

- سیب شیرین ملین است ولی سیب ترش قابض می‌باشد ماده تانن که در سیب ترش موجود است مقوی است. سیب علاوه بر آهن، قند، کلسیم و املاح معدنی و چند نوع ویتامین دارد.

- فشارخون در چاقی مفرط، دیابت، بیماریهای قلبی، نقرس، تصلب شارئین، اورام کلیه‌ها (اعم از اینکه حاد یا مزمن باشد) و اختلال غدد مترشحه داخلی دیده می‌شود. همچنین وحشت، دویدن، افراط در خوردن و نوشیدن و یبوست موجب افزایش فشارخون به طور موقت می‌گردد.

- نارسائی غدد مترشحه داخلی، ضعف اعصاب، کم‌خونی، نقاهت، امراض عفونی موجب کاهش فشارخون می‌گردد.

- مبتلایان به بیماری قند باید بجای قند، ساکارین استعمال کنند ولی نباید مقدار آن در روز از ده سانتی‌گرم تجاوز کند: زیرا مصرف زیاد آن تولید سوءهاضمه می‌کند و کلیه‌ها را خسته می‌نماید.

- یک دانه خرما دارای ۳۰۰ کالری انرژی است. خرما مقدار زیادی ویتامین A دارد؛ و از لحاظ ویتامین B۱ و B۲ نیز غنی است. به علاوه سرشار از آهن و منیزیم می‌باشد، خرما مقداری کم ویتامین ضد پلاگرا یعنی ویتامین PP نیز دارد. مقدار فسفر آن ۴۰ میلی‌گرم و آهن ۴ میلی‌گرم و منیزیوم ۶۳ میلی‌گرم است. و بعلت آنکه از اشعه خورشید اشباع شده است؛ پر از نیروی حیاتی یعنی ویتامین D می‌باشد. از مواد شکری آن باید گلوکز لوولز و ساکارز را نام برد.

- سیب‌زمینی دارای مواد: آب ۷۴/۶۸ درصد، هیدرات دو کربن ۲۲/۰۱ درصد، پروتئین ۱/۸۸ درصد، مواد چربی ۰/۱۴ درصد، املاح معدنی ۱/۰۶ درصد. سیب‌زمینی دارای ویتامینهای A و C و املاح پتاس می‌باشد و برای حفظ ویتامین‌هایش بهتر آن است که در تنور و خاکستر گرم پخته شود. چون قسمت اعظم مواد مغذی سیب‌زمینی نزدیک پوشش سطحی آن نهفته شده بهتر است که در موقع تهیه آب گوشت با پوست پخته شود. سیب‌زمینی سبز و همچنین سیب‌زمینی جوشانده شده (که یکی و یا دو روز مانده باشد) سمی است و نباید مصرف گردد.

- چون میوه‌های نارس دستگاه گوارش را به شدت تحریک می‌کند نباید خورده شود زیرا دارای مقدار زیادی فیبر هستند و معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند فیبر را هضم کند.

- برای جلوگیری از سفید شدن مو از ویتامین B و یا مشتقات آن استفاده شود.

در دنیا سه طبیب حاذق وجود دارد: دکتر آرامش خاطر، دکتر امساک و دکتر شادمانی. مولفورد آمریکائی می‌گوید ناخوشی و پیری مرض نیست. بلکه وسیله‌ای است برای تجدید قوا. همانطور که بر درخت سالخورده شاخه‌های نو می‌روید انسان هم اگر رعایت حفظ الصحه را بکند از بیماری و پیری رسته، تجدید قوا می‌کند.

- به سه طریق ممکن است الکل را ترک کرد، اول به وسیله تزریق آمپول مورفین که در شخص تولید تنفر از الکل نموده باعث استفراغ می‌شود، دوم به وسیله خود الکل بنام کوراتیل (الکل گنو کره مخلوط به عصاره کبد) که این ماده باعث خنثی کردن اثر الکل و مسمومیت آن می‌شود. سوم به وسیله انتابوس که باعث زیاد کردن اثر سمی الکل و در نتیجه ایجاد سرگیجه و درد و ناراحتی بیشتری می‌شود.

- بیماریهای کبد روی اعصاب تأثیر می‌کند به همین جهت مبتلایان به بیماری کبد مبتلا به بیماری اعصاب هم هستند.

- سعی کنید همیشه در هوای آزاد و در میان درختان سبز و خرم هوا استنشاق کنید تا حداکثر اکسیژن که شالوده حیات بر آن قرار دارد جذب بدن شما شود. همیشه در نظر داشته باشید که تنها کمیت هوای تنفس شرط نیست بلکه کیفیتش هم شرط است.

- کلروفیل که می‌توان آن را (خون سبز) خواند به مقدار زیاد در سبزیجات وجود دارد و به همین جهت است که خوردن سبزی بسیار برای بدن نافع می‌باشد.

- باد برای اعصاب بسیار مضرّ است مخصوصاً برای طفل شیرخوار و سالخوردگان که صدمه زیاد از باد می‌بینند، بادهای سرد و خشک نه تنها اعصاب را تحریک می‌کنند بلکه ممکن است تولید درد و بیخوابی هم بکنند. باد بزرگترین دشمن مبتلایان به رماتیسم، بیماری اعصاب و افراد ضعیف‌البنیه است. باد ممکن است ریه مسلولین را به طوری تحریک کند که تولید خونریزی نماید.

- با خوردن نصف لیوان عصاره سیب‌زمینی خام در هنگام ناشتا و هنگام خواب می‌توانید در عرض چهار روز یبوست مزمن را درمان کنید! ولی مواظب باشید عصاره سیب‌زمینی تازه باشد زیرا عصاره سیب‌زمینی مانند سایر عصاره‌های میوه‌جات و سبزیجات خیلی زود فاسد می‌شود.

- بیماران کبدی باید از غذاهای زیر بپرهیزند: گوشت شکار، غذاهای سرخ کرده، سوسیس، پنیرهای کهنه، چربی، سس.

و غذاهایی مانند: گوشت ماهی آب پز و گوشت کباب شده، سبزیجات پخته شده در بخار، فرنی، شیربرنج، سیب، میوه‌های پخته، ماست، آرتیشو (کنگر فرنگی) برایشان مفید است.

- سیگار علاوه براینکه به پنج حواس انسان صدمه می‌رساند، بیماریهای قلبی و عروق دموی تولید می‌کند و به مخاط بینی و ریه حمله می‌آورد و از مقاومت بدن در برابر امراض می‌کاهد و خون را فاسد می‌کند.

- نفخ شکم چندین علت دارد یک علتش هواخوری (ائروفاژی) است یعنی در حین

خـوردن غـذا و یـا نـوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها، یک مقدار هوا بلعیده مـی‌شود و تولید نفخ می‌کند. علت دیگرش گازهائی است که در اثر خوردن غذاهای نامناسب در جهت هاضمه تولید می‌گردد. پیداست بـرای درمـان باید غذا را در سکوت و با ملایمت صرف کرد و از خوردن غذاهای نشاسته‌دار و نفاخ خودداری کرد و پس از صرف به جای چای بهتر است دم کرده نعنا (برای خانم‌ها و آقایان) یا رازیانه (فقط برای خانم‌ها) مصرف شود.

نکات زیر در مورد تهیه غذای روزانه:

۱ - سعی کنید در غذاهائی که روزانه مصرف می‌کنید تمام ویتامینها و املاح معدنی (و یا لااقل قسمتی از آنها) وجود داشته باشد. به عبارت دیگر سعی کنید غذائی متعادل میل کنید.

۲ - مواد زیاد نشاسته‌دار مثل برنج و یا نان را با مواد ازته حیوانی (یعنی گوشت) نخورید (مثل چلوکباب که از غذاهای محبوب ملی ما مـی‌باشد، از غـذاهـای نـاسازگار است مخصوصاً اگر گوشتش زیاد باشد و با مقدار زیادی ترشی و تـخم‌مرغ و گـوجه‌فرنگی خورده بشود.

چلوکباب باید گوشتش خیلی کم باشد و همواره با دوغ خورده شود تا کمی از ثقل آن کاسته شود).

۳ - اغذیه سلولزدار را در حین صبحانه بخورید.

۴ - سعی کنید گوشت و روغـن (مـخصوصاً روغن نباتی) هر چه کمتر و سبزیجات و میوه‌جات هر چه بیشتر میل کنید.

آثار مواد:

- «ید» غذای اشخاص پیر است و چون هوای دریا، ید زیادی دارد لذا زندگی در کنار دریا برای پیران خیلی مفید است.

- نوشابه‌های غیرالکلی را نـباید خـیلی سـرد نوشید زیرا این نوشابه‌ها اعصاب خـودکار را تحریک و کار جهاز هاضمه را مختل می‌کند.

- برای رساندن املاح قلیائی به بدن باید میوه مخصوصاً توت‌فرنگی به مقدار کافی خورد. یک کیلو توت‌فرنگی معادل با ۹ گرم بی‌کربنات دو سود، خاصیت قلیائی دارد و اگر کسی نسبت به آن حساسیت نداشته باشد بهترین میوه است.

- بادام و گردو و فندق که مقدار زیادی چربی و ازت دارند برای کسانی که مبتلا به ترشی معده هستند مفید می‌باشد.

- موز دارای ویتامین C و A می‌باشد و خیلی سهل‌الهضم است و مقدار آن کم (به شرطی که کاملاً رسیده باشد) برای اطفال خیلی مفید است. از موز نوعی مسهل در آلمان درست می‌کنند که خیلی از آن استقبال شده است.

- لیمو ترش دوای رماتیسم است.

- زردآلو اشتها را زیاد می‌کند و مطبوخ آن برای رفع تب نافع است. هسته زردآلو نابود کنند انواع کرم است.

- هلو برای جوانان (مخصوصاً جوانان صفراوی مزاج) مفید و برای پیران مضر است.

- بلافاصله پس از صرف میوه، هرگز نباید آب خورد زیرا نوشیدن آب بعد از صرف میوه، تولید نفخ مـی‌کند و کـار جـهاز هـاضمه را مـختل می‌گرداند.

- اگر خواسته باشید ناهار خورش‌سبزی و چلوماهی سرخ کرده بخورید اول چلوخورش میل کنید و سپس به جان ماهی بیافتید. زیرا سبزیجات بدون ترشی معده هضم می‌شود و دیگر آنکه غذاهای گوشتی احتیاج به اسید معده دارد و لذا دیرهضم می‌باشند. همیشه باید غذاهای زودهضم را قبل از غذای دیرهضم خورد تا یبوست تولید نشود.

- در اثر خوردن غذاهای ناسازگار امراض و ناراحتی‌های نامبرده زیر ممکن است تولید شود: سل، رماتیسم، بیماری قند، یبوست مزمن، بیماریهای کبد، نفخ شکم، کمی و یا زیادی ترشحات معده، دستگاه گوارش را مختل می‌کند، لاغری و چاقی.

مواد مؤثره در پوست:

۱ - آهن که در انار، سیب، پیاز، هویج، کاهو، کاسنی صحرائی وجود دارد.

۲ - گوگرد که در پیاز، کلم و ترب به حد وفور وجود دارد.

۳ - ویتامین‌ها

- از چگونگی رنگ چهره تا اندازه‌ای می‌توان به وضع سلامتی افراد پی برد. مثلاً رنگ پریدگی نشانه کم‌بنیگی و کم‌خونی است، رنگ تیره و کدر علامت نارسائی کبد است، صورت پرجوش و رنگ سرخ متمایل به کبود، دلیل وجود بیماری قلب و شرائین است.

- جعفری که خواص طبی زیاد دارد و مخصوصاً برای بیماریهای کلیه مفید است جوهری دارد موسوم به جوهر استراگل که مدر است. ولی جعفری چون پخته شود: مقدار زیادی خاصیت خود را از دست می‌دهد لذا جعفری را باید همراه با سبزی خوردن خام خورد.

- توت‌فرنگی برای رماتیسم و مخصوصاً سل خیلی نافع است.

- تمشک و توت‌فرنگی به علت داشت «لوولز» با اینکه شیرین هستند برای بیماران مبتلا به بیماری قند بسیار مفیدند. برای اینکه به بهترین صورت از تمشک استفاده کرده باشید تمشک را مخلوط با کره کرده روی نان کشمش بمالید و میل کنید.

- کاسنی مانند کنگر فرنگی «آرتیشو» برای بیماری کبد نافع است. برای اینکه چاق بشوید، بادام و فندق و پسته و گردو را بکوبید و با سرشیر و قند مخلوط کنید و لای نان بگذارید و بخورید.

- حتی‌المقدور از مصرف ویتامینهای مصنوعی که با تبلیغات پر آب و تاب فروخته می‌شود، خودداری کنید. ویتامینهای مصنوعی را فقط در موقعیکه بدن بسیار ضعیف شده و قدرت جذب ویتامین از مواد غذائی را از دست داده است باید مصرف شود و آن هم با احتیاط.

- گوشت به علت داشتن مواد سمی «توکسین» تولید عفونت و مسمومیت می‌نماید و به همین جهت برای بدن مضر است.

بعضی از حیوانات می‌توانند از غذاهائی که می‌خورند در بدن خود ویتامین مورد نیاز را تهیه کنند مثلاً ساختمان معده موش طوری است که هیچ لازم نیست ویتامین C را از طریق خوردن سبزیجات و مرکبات وارد بدن خود کند.

- اینکه دکتر در اغلب بیماریها رژیم نباتی را تجویز می‌کند خود بزرگ‌ترین دلیل بر این است که ساختمان بدن انسان برای هضم غذاهای گوشتی مناسب نیست. بسیاری از امراض مهم مانند: نقرس، نفریت فشارخون تنها با رژیم نباتی بهبود می‌یابند.

- خوردن میوه در هنگام صبح قبل از ناشتا به علت تحریک روده و دفع یبوست خیلی نافع است خوردن میوه با غذای ظهر هم سودمند می‌باشد ولی در سایر اوقات چندان مطلوب نیست زیرا نفخ تولید می‌کند.

فوائد کلسیم:

۱ - مسکن اعصاب و خواب‌آور است.

۲ - اسیدیته بدن را تأمین می‌کند.

۳ - استحکام استخوانها به وسیله کلسیم تأمین می‌شود.

۴ - کلسیم از تشنجات شدید عضلات جلوگیری می‌کند.

۵ - کلسیم نظم وظائف اعضای بدن را برقرار می‌سازد.

برای جلوگیری از بیماریهای قلبی:

۱ - از ورزشهای سخت مثل دویدن، شنای زیاد، بوکس، فوتبال البته افراط در آن وزنه‌برداری و غیر آن خودداری کنید.

۲ - از افراط در مجامعت خودداری کنید.

۳ - از خوردن غذای زیاد و کار زیاد و شب زنده‌داری و هیجان فوق‌العاده خودداری کنید.

۴ - از صرف مشروبات الکلی، سیگار، قهوه، گوشت زیاد و پرخوری خودداری کنید.

۵ - از استحمام زیاد در آب گرم خودداری کنید.

۶ - از وحشت و اضطراب و تشویش و عصبانیت خودداری کنید.

۷ - از ابتلاء به بیماریهای سیفلیس، رماتیسم خودداری کنید.

۸ - از کاهلی خودداری و با کار و فعالیت معتدل، نشاط و زنده‌دلی را بدست آورید.

۹ - تا آنجا که ممکن است به پیاده‌روی بپردازید و خود را از سرما و گرما محفوظ بدارید.

- سیر: ضدعفونی کننده بسیار قوی است، خوردن سیر و نارگیل کوبیده مخلوط با آب لیموترش برای بیماران سل نافع است.

- عسل برای سرفه، سرماخوردگی و تقویت بنیه نافع است.

- ذرت دارای املاح کلسیم، آهن و نشاسته است.

- گندم غذای کامل است، گندم حاوی کلسیم، آهن، املاح روغن، آب، آلبومین، نشاسته و تمام ویتامینها مخصوصاً ویتامین انواع ویتامین B است.

- شیر و موز و نارگیل هم هر کدام به تنهایی یک غذای کامل است.

خواص آب:

- ۷۰ درصد بدن ما آب است از همین یک حقیقت می‌توان به اهمیت آن پی برد، ولی زیاده‌روی در نوشیدن آب مخصوصاً بلافاصله پس از صرف غذا مضر است. زیرا افراط در نوشیدن آب موجب ازدیاد ترشحات اسید معده

می‌شود که در نتیجه سیر هضم غذا را طی می‌کند بطور متوسط انسان روزی دو الی سه لیتر آب و یا مایعات دیگر باید مصرف بکند ولی این نسبت به تناسب فصول و نوع غذائی که روزانه صرف می‌کنیم فرق می‌کند. مثلاً در تابستان و پس از خوردن بعضی غذاها مانند ماهی بدن آب بیشتری می‌طلبد و همچنین در بعضی امراض تشنگی رو به ازدیاد می‌گذارد و باید آب نوشیده شود.

آب بهترین وسیله دفع سموم از بدن است به شرطی که به حد اعتدال مصرف بشود. زیرا اگر بیش از اندازه مصرف شود عمل هضم را مختل نموده و به جای دفع سموم خود آب هم به صورت سم در می‌آید و مزاحم تن می‌شود. آب برخلاف آنچه شایع است فاقد مواد غذائی نیست زیرا آب محتوی انواع و اقسام سولفات‌ها ازُتها و کلرورها و املاح معدنی و اسید سیلیسیک و غیر آن می‌باشد.

خواص شیر:

- شیر علاوه بر ویتامین مواد زیر را داراست: املاح پتاس، سود، کلسیم، آهن، کلر، فلوئور، اسیدفسفریک.

- فسفات دو پتاس، همان اثر را در مغز و اعصاب دارد که الکتریسیته در چراغ برق دارد به عبارت دیگر نیرومندی و نشاط مغز و اعصاب را از چگونگی فسفات دو پتاس آن تعیین می‌کنند نقصان فسفات شخص را پست همت و ترسو و کاهل و نومیده می‌کند و زیادی آن موجب فعالیت و نشاط فوق‌العاده می‌گردد.

- افرادیکه به سوء هضم مبتلا هستند در هوای خیلی گرم و مرطوب (مثلاً ۷۲ درجه) مبتلا به وبا می‌شوند. علتش آن است که در هوای و گرم مرطوب بدن بواسطه فقدان نمک قادر به بیرون ریختن آب بدن از طریق ادرار و عرق نمی‌گردد، در نتیجه آب در بدن زیاد شده و از روده‌ها خارج می‌گردد. در حقیقت این کوشش طبیعت است تا آب اضافی خون را از بدن بیرون بریزد.

- از وظائف کبد، تنظیم کار هورمونهای جنسی و طبیعی کردن فعالیت روده‌هاست. بیماریهای کبد از افراط در خوردن شکلات، شیرینی، تنقلات چرب و افراط در باده‌نوشی تولید می‌شود. آیا سلامتی و یا بیماری کبد در بدن تأثیر خاص دارد؟ در پاسخ به آن باید گفت که یک زمان مجله انگلیسی پونچ در پاسخ به سئوال «آیا زندگی به زیستن می‌ارزد» نوشته بود «بستگی دارد به وضع کبد!»

- فقدان احتلام علامت کمی فسفر در بدن است با خوردن غذاهای فسفردار و تقویت اعصاب این عارضه رفع می‌گردد.

- بعضی اشخاص خیلی سرمائی هستند علتش آن است که خون آنها در اثر رقت نمی‌تواند به اندازه کافی اکسیژن جذب کند. در اثر کمی مقدار اکسیژن که حرارت بدن را تأمین می‌کند، اینها احساس سرما می‌کنند و پیداست برای رفع کمبود اکسیژن بهترین چاره آن است که این گونه افراد مختصری ورزش کنند تا خونشان به جریان افتد.

- منشأ کم‌اشتهائی هضم نشدن غذا و کمبود اسیدکلریدریک (جوهرنمک) در معده است، علت اینکه سیگار اشتها را کم می‌کند این است

که موجب کاهش اسید کلریدریک معده می‌گردد. گلبولهای سرخ خون در مغز استخوان و گلبول‌های سفید در عروق لمفاوی ساخته می‌شوند.

چند کلام راجع به قهوه:

- قهوه در هر کس اثرات ویژه‌ای دارد. چه اثراتش بستگی دارد به چگونگی بنیهٔ هر فرد. لذا در حالیکه قهوه در بعضی افراد اثرات بسیار سوئی دارد، به برخی دیگر چندان اثر نمی‌کند.

- قهوه مقوی دماغ، مدر، قاتل شهوت و محرک اعصاب است عوارض نامطبوعی که قهوه در بعضی افراد می‌گذارد، به صورت گوناگون بروز می‌کند. از جمله این عوارض سردرد، طپش قلب و عصبانیت است اگر قهوه تازه باشد مدت ۲ الی ۳ دقیقه در حدود ۹۰ درجه در ظرف چینی مناسب دم کنید.

- در یک فنجان قهوه تقریباً ۹۰ میلی‌گرم کافئین وجود دارد و حال آنکه در یک فنجان چای در حدود ۷۰ میلی‌گرم و در یک بطری پپسی کولا و یا کوکاکولا ۵۰ میلی‌گرم کافئین وجود دارد. چنانکه می‌دانید کافئین در عین حال که مفید است، مضر نیز می‌باشد زیرا اگر از یک سو موجب نشاط موقت می‌گردد، از سوی دیگر بر سستی اعصاب می‌افزاید! ولی البته اعتدال در مصرف آن زیانی ندارد.

نکات تندرستی:

- ناخن معرف و معیار تندرستی است. اگر دارای هلال ناخن کاملاً پیدا و رنگ انگشت صورتی باز و پرطراوت باشد دلیل سلامتی است ولی اگر هلال پیدا نباشد و رنگ ناخن کدر باشد علامت بیماری است. هرچه هلال محوتر باشد. اختلال مزاج دارنده‌اش بیشتر است به طوری که فقدان کامل آن علامت عدم سلامتی کامل است. از سوی دیگر اگر سفیدی هلال ناخن بیش از اندازه باشد علامت این است که انرژی بدن خیلی زیاد است و بیش از اندازه مصرف می‌شود. ولی برعکس اگر سفیدی هلال کم باشد، علامت آن است که مصرف انرژی بدن کم است.

- طحال یکی از اسرارآمیزترین عضو بدن است. این ارگان مهم که محل ذخیره گلبول‌های قرمز است بزرگترین مدافع بدن می‌باشد بهمین جهت در بیماریهای عفونی مثل مخملک، تب مالت، بیماریهای خونی، سیفلیس، فشارخون و غیر آن، این عضو از حالت طبیعی خود خارج می‌شود و این خروج آن از حال طبیعی موجب می‌شود که انسان ناراحتیهائی احساس کند. یکی از عجایب باور نکردنی آن است که با این که طحال کارهای مهمی در بدن انجام می‌دهد، می‌توان آن را جراحی کرد و از بدن بیرون آورد. به عبارت دیگر انسان می‌تواند بدون طحال به زندگی خود ادامه بدهد! در موقعی که طحال مجروح می‌شود، یگانه طریقه درمان بیرون آوردن آن است.

- امروزه بسیاری از بیماریهای روانی - جسمی (پسیکوماتیک) را به وسیله هیپنوتیزم معالجه می‌کنند. علتش شاید آن است که زندگی ماشینی دنیای معاصر بیش از پیش اعصاب را مختل می‌کند و ساده‌ترین درمان اختلال اعصاب هم هیپنوتیزم است. ولی البته این عمل بایستی

بدست یک استاد انجام بگیرد.

- اگر در هواپیما حالتان بهم می‌خورد قبل از مسافرت یک یا دو قرص ویتامین B۶ میل نمائید.

- مردانی که آبجو یا ماءالشعیر زیاد می‌خورند، مبتلا به بیماری کبد شده و ممکن است عقیم هم بشوند. زیرا آبجو سلولهای کبد را خراب می‌کند و هورمونهای زنانه که در آبجو وجود دارد در آن ترشح می‌کند و موجبات اختلال هورمون مردانه را فراهم می‌کند.

- برای این که چاق نشوید مواد نشاسته‌ای (مثل برنج و سیب‌زمینی) و مواد چربی (مثل کره و گوشت‌های چرب) کمتر بخورید. ضمناً این ضرب‌المثل آمریکائی را در مد نظر داشته باشید اگر محیط شکم شخصی از محیط سینه‌اش بیشتر شد برای هر اینچ فزونی محیط شکم بر محیط سینه باید دو سال از طول عمر طبیعی‌اش کاسته شود.» سنه‌ک می‌گوید: «هرکس قبر خود را با دندان خود می‌کند» به عبارت دیگر هر کس در اثر پرخوری مریض شده و نابهنگام می‌میرد. نه تنها پرخوری بلکه کار زیاد، اضطراب و تشویش، تحریک اعصاب با مصرف قهوه، دخانیات، مشروبات الکلی، تریاک و غذاهای محرک هم در مرگ نابهنگام ما اثر دارد. در مقاله‌ای تحت عنوان «هر بیماری را نباید درمان کرد» چنین نوشته شده: باید دانست که برطرف کردن درد مخصوصاً در اوایل بروز بیماری کاملاً خطاست چون این دردها نشانه و راهنمای تشخیص بیماریها از طرف پزشک می‌باشد... پروفسور دلور درد شکم را بطور مثال می‌آورد که مقدمهٔ پاره شدن احشاء است پس اگر ما این درد را از بین ببریم دیگر مرض تشخیص داده نمی‌شود و نمی‌توانیم بیماری را برطرف کنیم... بعضی از عوارض و بیماریهائی وجود دارند که مهم نمی‌باشند و شدت پیدا نمی‌کنند و فقط یک زندگی صحیح و بهداشت مناسب و رژیم غذائی آنها را درمان می‌کند یا لااقل مانع از شدت آنها می‌شود پس در اینگونه موارد ابداً محتاج به درمان شدید نیست و ممکن است ضرر هم داشته باشد.»

... بسیاری از بیماریهای حاد خودبخود در یک مدت کوتاه خوب می‌شوند مثلاً ذات‌الریه در شخص جوان کاملاً خوبخود بدون درمان خوب می‌شود به شرطی که پزشک مواظبت نماید ذات‌الجیب که اغلب عارضه ذات‌الریه است پیش نیاید.

- بسیاری از عوارض مفید می‌باشد. مثلاً بعضی اوقات اسهال برای اشخاصی که مبتلا به اورمی (زیادی اوره خون) هستند بسیار مفید است چون بدینوسیله مقداری از ترشحات بدن که دارای اوره است خارج می‌شود استفراغ بهترین وسیله تخلیه سموم موقع مسمومیت می‌باشد که اگر استفراغ را بند آورند بیمار را به خطر می‌اندازد. رعاف (خونریزی بینی، خون‌دماغ) برای مبتلایان به فشار خون بسیار مفید است که بدان وسیله فشارخون کم می‌شود و مانع از بعضی مخاطرات می‌گردد.

- گاهی در مسلولین، ریه پاره می‌شود و هوا وارد پرده جنب می‌گردد که خود بهترین وسیله درمان است و اغلب پزشکان به آن متوسل

می‌شوند و آن را پنموتوراکس می‌نامند».
- همین تب که ما از آن می‌ترسیم یکی از بهترین وسایل بدن در برابر اورام و عفونتهاست و اگر ما آن را یکدفعه قطع نمائیم صدمهٔ بزرگی به بدن رسانده‌ایم.
- وجود زیادی فشارخون هم مثلاً در عدم تکافوی آئورت لازم است همچنین بزرگ شدن قلب در بعضی از موارد برای حال بیمار مفید است.
- سرب برای خون ضرر دارد. مسمومیت از سرب علاوه بر تولید ورم و اورمی، فشارخون را بالا می‌برد و گاهی موجب فلج دست و پا و بازو می‌گردد. در اثر مسمومیت مزمن از سرب، شخص مبتلا به امراض جهاز هاضمه می‌گردد و گاهی دردهای شدید در روده تولید می‌کند که شباهت به آپاندیست دارد ولی آپاندیست نیست.
- تره مدر است و برای تقویت حنجره و عضلات مربوط مفید است به همین جهت آوازه‌خوانان باید تره بخورند تا بتوانند به خوبی از عهدهٔ خواندن آواز برآیند.
- وقتیکه اوره خون شما زیاد می‌شود عوارض زیرین ظاهر می‌گردد:
استفراغ، خونریزی در روده‌ها، اسهال، اختلال در تنفس، غش. غذاهای آلبومین‌دار مانند گوشت، ماهی تخم‌مرغ مقدار اوره خون را زیاد می‌کنند.
- ویتامین A که برای چشم فوق‌العاده لازم است و فقدان آن اختلالاتی در چشم پدید می‌آورد و منجر به شبکوری می‌گردد در غذاهای زیر وجود دارد: شیر گاو، سرشیر، تخم‌مرغ، اسفناج، روغن کبد ماهی، جگر گاو، کلیه، کره، پنیر، گوجه‌فرنگی، لوبیای سبز، برگ کلم، کاهو، هویج، نخود تازه، نان جو، ذرت، مغز کلم، زردآلو، ماهی، گل کلم، سیب‌زمینی، سیب و پرتقال. ضمناً باید در نظر داشت که ویتامین A برای تقویت عمومی بدن بر ضد امراض (مخصوصاً در مورد اطفال) خیلی مهم است و نقصان آن بنیه عمومی شخص را ضعیف می‌کند.
- نقصان ویتامین B۱ موجب اختلال جهاز هاضمه، فقدان اشتها، سستی اعصاب، اتساع قلب، بیماری بری‌بری و اختلال در متابولیسم قندی می‌گردد. ویتامین B۱ در اغلب حبوبات، بقولات و سبزیجات (مانند اسفناج، برگ کلم، هویج، گوجه‌فرنگی) وجود دارد. شیر، سیب، پرتقال، گل‌کلم هم دارای مقداری ویتامین B۱ می‌باشند.
- نقصان ویتامین B۲ موجب اختلال دستگاه گوارشی، امراض چشم (مانند ورم ملتحمه و شبکوری) و ضعف اعصاب می‌گردد. ویتامین B۲ در مایه آبجو و جگر سیاه و تخم‌مرغ و شیر و اسفناج وجود دارد.
- ویتامین PP که نقصانش موجب پیدایش امراض جلدی حاصله از بیماری کبد، اورام مخاطی دهان و اورام امعاء و اعصاب و بیماری پلاگرا می‌شود در جگر و زرده تخم‌مرغ، شیر، گوجه‌فرنگی و مایه آبجو وجود دارد.
- ویتامین C که در مرکبات، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، انگور، سیب‌زمینی، سیب، زردآلو،

برگ کلم، سرشیر، لوبیای سبز وجود دارد، برای جلوگیری از بیماری اسکوربوت، سل، التهابات استخوانی و فساد دندان مفید است.

- ویتامین P که در روغن کبد ماهی، مغز خاویار، زرده تخم‌مرغ، کاهو، نخودسبز، ماهی آزاد، کره، روغن نارگیل پیدا می‌شود ضد راشیتیسم (بیماری نرمی استخوانها) و تتانی و اسپاسموفیلی و سل می‌باشد.

- ویتامین E که ویتامین حیات است اختلال جنسی را برطرف و از سقط جنین‌های پی در پی جلوگیری می‌کند. همچنین ضعف قوه باه و اختلالات عضوی جهاز تناسلی در زن و مرد را برطرف می‌سازد. ویتامین مزبور در جوانه گندم، برگ کاهو، شبدر، کلم و اسفناج وجود دارد.

- ویتامین F که در اغلب مواد چربی وجود دارد ضد اگزما، ریزش مو، زکام است.

- ویتامین K در نباتات (مخصوصاً در شبدر و یونجه) زیاد وجود دارد این ویتامین دافع خونریزیهای مختلف است و از بیماریهای کبد، وکم شدن قابلیت انعقاد خون جلوگیری می‌کند.

- چرا تشنگی از گرسنگی بدتر است؟ برای اینکه قسمت‌اساسی تن ما متشکل از خون و آب است، و تشنگی به منزله اعلام خطر است. اعلام خطر آن است که غلظت خون رو به افزایش گذاشته شود. ولی در موقع بروز تشنگی آب زیاد نباید نوشید مخصوصاً اگر بدنتان گرم باشد و عرق کرده باشید باید بیشتر احتیاط کنید، زیرا ممکن است در اثر زیاد نوشیدن آب مبتلا به سرماخوردگی شوید.

- در موقع بروز تشنگی فوق‌العاده بهتر آن است که اول فقط به مقدار کم دهنتان را با آب تر کنید و آب را از دهان بیرون بریزید و بعد از آن به مقدار کم آب ولرم (نه خیلی سرد) بنوشید. ضمناً اگر آب در دسترس نباشد، برای رفع تشنگی بطور موقت چند قرص نعناع بمکید.

- افرادی که چاق هستند و یا مبتلا به فشار خون و استسقاء می‌باشند باید از خوردن نمک بپرهیزند. زیرا نمک بر شدت بیماری اینگونه افراد می‌افزاید.

- زیاد شدن اوره در بدن علائمی دارد که عبارتند از:

۱ - سردرد که اکثراً در پشت گردن، در یک نقطه معین احساس می‌شود.

۲ - زیاد شدن دفعات ادرار مخصوصاً در شب.

۳ - وجود آلبومین در ادرار.

۴ - احساس بی‌حسی در یک یا چند انگشت.

ضمناً باید این را همیشه در نظر داشته باشید که مقدار طبیعی اوره در هر لیتر خون ۰/۳۰ تا ۰/۴۰ گرم است. هرگاه از ۰/۴۰ تا ۰/۵۰ تجاوز کند. علامت ابتلاء به اورمی است و برای اینکه دریابیم اوره بدن ما چقدر است باید ادرارمان در آزمایشگاه تجزیه گردد.

- هوا تأثیر خاصی در سلامتی افراد دارد. زنان در برابر دگرگونی هوا بیش از مردان حساسیت دارند. علتش آن است که اعصاب زنان حساس‌تر است. انقلابات هوائی عکس‌العمل مخصوصی در قلب و عروق دموی می‌گذارد چندانکه می‌توان گفت قلب خود یک نوع هوا سنج است. به همین جهت است که در هوای روشن و آفتابی، انسان احساس شادی می‌کند

ولی برعکس در هوای گرفته و ابر آلوده، احساس دلتنگی و غم می‌نماید.

- طوفان هم مانند ابر، سلسله اعصاب را سخت تحت تأثیر قرار می‌دهد و اشخاص عصبی مزاج را سخت ناراحت و عصبانی می‌کند. در بعضی افراد در اینگونه موارد، تنفس سریعتر می‌شود و تشنجات مختلف ایجاد می‌گردد. زنان باردار ممکن است در اثر شدت تأثیر، سقط جنین کنند و یا دچار اختلالات ناراحت‌کننده‌ای گردند. سرمای شدید هم تولید اختلالات عصبی نموده و گاهی تولید سکته دماغی می‌کند. برف در بعضی افراد خیلی حساس تولید سردرد، خفقان، بی‌خوابی و استفراغ می‌کند.

مبتلایان بیماری قلب باید از خوردن این غذاها خودداری کنند:

کلم، شلغم، قارچ، قهوه، چای، شکلات، توت‌فرنگی، مشروبات‌الکلی، ادویجات، گوشت شکار، پنیرهای کهنه، ژامبون، روده، سرخ کردنیها، آش خیلی گرم ادویه‌دار و کلاً مصرف غذاهای با ادویه‌های تند خودداری کنند. همچنین باید از افراط در نوشیدن آب جلوگیری نموده شیر، عرق نعنا، عرق نسترن، انواع عرق‌های آرامش بخش را شربت نموده میل نمایند. گذشته بر این باید از خوردن غذاهای زیاد موقع شب قبل از خوابیدن جداً خودداری کنند.

ظریف لها قابل توجه:

- اگر می‌خواهید برای رفع خستگی و یا تغییر آب و هوا از لحاظ تأمین سلامتی، مسافرت کنید، نکات زیر را رعایت نمائید:

۱ - اگر مبتلا به بیماری کبد و سل هستید و یا چاق می‌باشید، به نقاطی که هوای مرطوب دارد مسافرت نکنید.

۲ - اگر مبتلا به بیماری قلب هستید، به نقاط بلند و کوهستانی مسافرت نکنید.

۳ - اگر عصبی مزاج و یا مبتلا به رماتیسم هستید، روی دریا مسافرت نکنید.

۴ - اگر خیلی عصبی مزاج هستید و کم می‌خوابید، بجای رفتن کنار دریا و یا مناطق کوهستانی، در شهرهای آرامی که کنار دشت و دمن سبز و خرم بنا شده‌اند، مسافرت کنید. اگر مبتلا به کم‌خونی و کم‌اشتهائی هستید، به نقاطی که هوای آزاد و آبهای معدنی دارد، مسافرت کنید. اگر خیلی تنبل شده‌اید به کنار دریا بروید.

و لها ...:

- ورزشهای سنگین برای قلب، کلیه‌ها و ریه‌ها و مفاصل مضرند.

- در میان علل مهم ریزش مو، یکی زیادی چربی پوست سر و عدم تغذیه پیاز موست، با ماساژ دادن سر (که خون را به جریان انداخته به ریشه مو فرصت بیشتری می‌دهد که تغذیه کند و برس زدن (که پرده سفت چربی را برطرف و روزنه‌ها را باز می‌کند) و خوردن بعضی غذاهای ویتامین‌دار خصوصاً کلیه ویتامین‌های B می‌توان از ریزش مو جلوگیری کرد.

- جوانه گندم محتوی ۳۰ درصد آلبومین و ۹ درصد چربی، مقداری فسفر، کلسیم، ویتامین A و ویتامین D و ویتامین B و B۲ می‌باشد.

- شاتوت مدر و صفراآور است.

- اگر روغن اوکالیپتوس را با روغن زیتون خالص به اندازه مساوی مخلوط کرده شب و صبح به سر بمالید از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
- ترب سیاه برای درمان بیماری‌های پوست، کلیه، کیسه‌صفرا، سل و سنگ مثانه مفید است.
- شستن چشمها با شبنم در اوائل صبح قبل از طلوع خورشید قوه بینائی را تقویت می‌کند.
- برای دفع کرم در کودکان ساده‌ترین طریق خوراندن دو لپه سیر جوشانده شده در یک فنجان شیر و مخلوط با کمی عسل است. جوشانده خوش طعم فوق را قبل از خواب به کودکان بدهید بخورند تا کرم دفع گردد.
- فعل و انفعال ادرار برخلاف خون در اشخاص سالم کمی مایل به ترشی است، ولی این فعل و انفعال متصل در نتیجه عملیات روده، تغییرات فیزیولوژی و نوع غذاها فرق می‌کند و تمام روز یکنواخت نیست. بدین ترتیب ادرار صبح زود کمی ترشی دارد، پس از غذا قلیائی می‌شود و تا ۲ الی ۳ ساعت این قلیائی بودن دوام دارد تا اینکه غذا به کلی حل و هضم شود و بعد مجدداً تعادل حاصل می‌گردد. مایعات، ادرار را قلیائی می‌کنند چون دفع املاح قلیائی بی‌کربنات و فسفات را تسهیل می‌نمایند؛ پس ادرار صبح برای آزمایش مناسب می‌باشد چون طبیعی‌تر است.

ما چند مثال از بیماری‌هائی که سبب ازدیاد ترشی یا قلیائی می‌شوند برای اطلاع خوانندگان می‌آوریم.

زیاد شدن قلیا:

در بیماریهای عفونی مخصوصاً بیماریهای مجاری ادرار مثل چرک کردن کلیه، ورم مثانه، سوزاک و غیره در تخمیرهای شدید روده مثل ابتلا به کلی باسیلوز در سنگ کلیه یا کیسه صفرا، در نقرس (مقدار زیادی فسفات و اوکسالات بوسیله ادرار دفع می‌شود) در بعضی از بیماری‌های معده مثل ورم مزمن معده، زیادی ترشی معده و در خستگی مفرط در سرطان، در زنان موقع بارداری، نزدیک بودن حالت زنانه».

زیاد شدن اسید ادرار:

برعکس زیاد شدن قلیا چندان مهم نیست و در بیماریهای زیر دیده می‌شود: رماتیسم مزمن، بعضی از بیماریهای کبدی، بیماری قند، نوراستنی ملانکولی (بطور کلی در بیماریهای عصبی و روحی ادرار بیشتر ترشی است) و در بعضی اقسام سل ریوی.

قند دوست است یا دشمن؟

خوردن یک شیرینی و ماده تهیه شده از قند باعث می‌شود که در مدت نیمساعت قندخون افزایش پیدا کند و خون برای دفع این قند اضافی، آن را به صورت گلیکوژن (چربی) در کبد یا عضلات بدن به طور ذخیره حفظ می‌نماید و به هنگام فعالیت بدنی، بدن به سراغ این چربی ذخیره می‌رود تا توسط آن انرژی لازم را در عضلات تولید کند. ولی اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد این چربی‌های ذخیره همچنان روی هم انبار می‌شوند و مواد زائدی در بدن آدمی به وجود می‌آید که سلامت او را کم‌کم دچار مخاطره می‌کند. به طور کلی قند خطرات

زیادی برای سلامت مزاج دارد که عبارتند از:

اول چاقی:

در واقع کالریهای موجود در قند است که باعث چاقی بدن می‌شود. این کالریها به صورت خیلی فشرده در مود تهیه شده از قند و شکر موجود است. مثلاً در یک عدد آب نبات یا شیرینی کوچک خیلی بیش از آنچه تصور می‌کنید کالری موجود است و انسان بدون آنکه خود متوجه باشد مقدار زیادی شیرینی در روز می‌خورد و بعد از چاقی خود متعجب می‌شود. شاید تعجب کنید اگر بدانید که تمام کالری موجود در یک کیلو سیب به اندازه کالری در یک شکلات ۶۰ گرمی می‌باشد!

دوم کرم خوردگی دندان:

قند از هر رنظر زمینه را برای کرم‌خوردگی دندان مساعد می‌کند. باکتریهای موجود در دهان قند را در سطح دندانها هضم می‌کنند و نوعی اسید تولید می‌نمایند که مستقیماً به مینای دندان حمله‌ور می‌شود و باعث کرم‌خوردگی می‌گردد. هر قدر طول مدت قند در واقع انرژی سریع در بدن تولید می‌کند و کالری فراوان در بر دارد و برای یک مصرف کننده عادی که من و شما باشیم قند حکم یک ماده خوشمزه را دارد که در برابرش نمی‌توانیم مقاومت کنیم! به طور کلی انسان و حیوان در برابر قند ضعیف هستند. مثلاً موشهای آزمایشگاه همیشه نوشیدن آب شیرین و قنددار را به هر رژیم غذایی سالم دیگر ترجیح می‌دهند ولو اگر از شدت بی‌غذائی تلف شوند. در سالهای اخیر پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که قند یکی از دشمنان درجه اول سلامت جسمی بشر است و مصرف زیاده از حد آن برای بدن مضر است. انواع مختلف قند عبارتند از: ساکاروز (قند بدست آمده از نیشکر یا چغندر)، فرکتوز (قند موجود در میوه‌جات)، گلوکز (قند خون)، دکتروز.

مالتوز و گالاکتوز:

در قند خالص به جز کالری هیچ ماده دیگری وجود ندارد و خوراکی‌هائی که دارای قند زیادی باشند معمولاً فاقد مواد تغذیه‌ای دیگر هستند و فقط در بدبن کالری زیاد ایجاد می‌کنند.

برخلاف آنچه بسیاری تصور می‌کنند بدن نیاز فیزیولوژیکی به قند (ساکاروز) ندارد و مواد شیرین دیگر مثل خرما و عسل به راحتی می‌توانند این کمبود ساکارز را در بدن جبران کنند. مثلاً قند موجود در میوه و سبزی می‌تواند همان انرژی را که «ساکاروز» در بدن تولید می‌کند بوجود بیاورد. حتی اینکه می‌گویند برای ایجاد یک انرژی موقتی در بدن باید قند و شیرینی خورد، حرف بیخودی است مگر در موارد استثنائی که انسان دچار عارضه کاهش قند خون می‌شود.

هر چه شیرینی یا شکلات یا آب‌نبات در دهان بیشتر باقی بماند، احتمال کرم‌خوردگی هم بیشتر می‌شود. مثلاً یک عدد آب نبات که در دهان می‌مکید به مراتب بیشتر دندان را در معرض خطر کرم‌خوردگی قرار می‌دهد تا نوشیدن شربت شیرین و یا خوردن یک ظرف بستنی که فوراً راهی معده می‌شود. برای پیشگیری از کرم‌خوردگی دندان پزشکان توصیه

می‌کنند که بلافاصله پس از خوردن شیرینی یا شکلات دندانها را بشوئید یا مسواک بزنید و همچنین در بین غذاهای روزانه مواد شیرین و تهیه شده از قند نخورید.

سوم بیماری قند:

در بدن یک شخص مبتلا به بیماری قند به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌شود تا مقدار اضافی قند خون را دفع کند. به همین دلیل به این بیماران توصیه می‌شود که مصرف قند روزانه خود را به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند و اشخاصی که به علت موررروثی بودن بیماری قند، احتمال ابتلا به بیماری قند را دارند نیز چنانچه بیش از اندازه شیرینی و مواد قندی بخورند مسلماً در برابر این بیماری نخواهند توانست مقاومت نمایند. در بررسی‌های علمی ثابت شده اشخاصی که به طور معمول زیاد عادت به خوردن مواد قندی ندارند، چنانچه در محیطی زندگی کنند که مجبور به مصرف زیاد قند گردند پس از مدتی به طور تعجب‌آوری چاق می‌شوند و چاقی نیز یکی از عوامل ایجاد بیماری قند در بدن است.

چهارم بیماری قلبی:

پزشکان معتقدند یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی چربی و کلسترول است و ییک از علل بوجود آمدن چربی در بدن خوردن قند زیادی می‌باشد که بلافاصله پس از وررود به بدن تبدیل به چربی می‌گردد. آمارهای بدست آمده نشان می‌دهد درکشورهائی که مصرف قند و شکر آنها زیاد است بیماری قلبی هم رایج‌تر است و همچنین مصرف چربی حیوانی نیز در این کشورها به مراتب بیشتر از بقیه است به این ترتیب می‌توان گفت اشخاصی که شیرینی زیاد می‌خورند به چربی حیوانی هم علاقمند هستند و همه اینهادست بدست هم داده باعث چاقی و به دنبال آن بیماری‌های مختلف در بدن می‌گردد. مصرف قند زیاد ممکن است به طور مستقیم در ایجاد بیماریهای قلبی مؤثر نباشد ولی چون چربی بدن را افزایش می‌دهد بطور غیرمستقیم و از طریق بالا رفتن چربی و کلسترول انسان را در معرض خطر سکته قلبی قرار دهند. در نتیجه می‌بینیم که مصرف قند بیش از حد نیاز بدن، نه تنها فایده‌ای در بر نخواهد داشت، بلکه برای سلامتی هم مضرّ خواهد بود.

کاهش و افزایش وزن

هنگامی که پرخوری با مسایل هیجانی توأم می‌شود، حذف عادت پرخوری ممکن است با اختلالات فکری همراه گردد.

گاهی تمایل به کاهش وزن در سالخوردگان، ناشی از بیماریهای چون مرض قند، فشارخون زیاد، التهاب و تورم مفاصل یا نارسایی قلبی.

روانشناسی کاهش وزن

هنگامی که چاقی عامل رروانی ندارد و فقط از یک عادت طولانی پرخوری ناشی می‌شود، کاهش وزن نسبتاً کار ساده‌ای است. هنگامی که پرخوری با مسایل هیجانی توأم می‌شود، حذف عادت پرخوری ممکن است با اختلالات فکری همراه گردد. در این موارد پزشک باید کشمکشهای درونی فرد را که به افزایش وزن وی منجر شده است دریابد.

گاهی در افراد مسن‌تر، علت تمایل به

کاهش وزن حالاتی مانند مرض قند، فشارخون زیاد، التهاب و تورم مفاصل یا نارسایی قلبی است. در مواردی که شخص به رفتن به میهمانیهای متعدد و پرخوریهای فراوان عادت کرده، انجام یک مسافرت برای ترک این عادت مفید است. در حین رژیم گرفتن به منظور کاهش وزن، به محض پیدایش هر نوع اختلالی بایستی پزشک را در جریان گذاشت، زیرا بعضی اوقات لازم است که هر چه زودتر اقدام به تصحیح رژیم غذایی شود.

یک رژیم غذایی متعادل

غذای روزانه	تعداد	میزان غذا
غلات	یکبار	نصف تا ۳/۴ فنجات غلات پخته، یک تا ۱ ۱/۴ فنجات غلات آماده مصرف.
نان	۲ تا ۳ بار	یک تا دو قطعه
شیر (نوشیدن یا در غذا)	۳ دفعه	۱ فنجان
پرتقال، گریپفروت، گوجه‌فرنگی	۱ بار	نصف تا ۳/۴ فنجان از آب آنها یا نصف تا یک عدد میوه.
میوه‌های دیگر	یکبار	نصف فنجان
سبزیجات (خشک یا تازه)	یک بار	۱ فنجان (خام) یا نصف تا ۳/۴ فنجان (پخته).
سیب‌زمینی، سبزیجات	۲ تا ۳	نصف فنجان
کره یا مارگارین	۳	یک قاشق
گوشت و سایر غذاهای پروتئینی	۲ بار	۱۰۰ تا ۱۵۰گرم.
سایر چربیها، شیرینی‌ها و نوشابه‌ها		

صبحانه:

پرتقال، گریپفروت یا گوجه‌فرنگی، غلات، شکر، شیر یا سرشیر، نان، کره - شیر، قهوه یا چای.

نهار و شام سبک:

گوشت و سایر غذاهای پروتئینی - سبزیجات - نان، کره - شیر یا سوپ، دسر میوه.

شام:

گوشت یا غذاهای پروتئینی دیگر، سیب‌زمینی یا سبزی دیگر - سبزیخشک یا تازه - نان، کره - نوشابه محتوی شیر، شیر یا دسر دیگر.

توجه:

میوه‌ها و سبزیهای خام را مکرراً مصرف کنید. هفته‌ای دو الی سه بار یک سبزی برگدار با رنگ تیره را انتخاب و مصرف کنید. هر روز سبزیهای تازه‌ای برگزینید. هفته‌ای یکبار از جگر استفاده کنید. در هفته حداقل ۴ عدد تخم‌مرغ بخورید.

برنامه غذایی کم کالری:

هدف از استفاده از برنامه غذایی کم کالری آن است که بقیه انرژی مورد نیاز بدن از ذخایر چربی استفاده شود. نتیجه به کار بردن این برنامه، کاهش وزن است. در این برنامه باید مواد غذایی ضروری را به بدن رساند. افراط در

این برنامه جایز نیست:

۱ - سعی نکنید که هفته‌ای بیش از یک کیلوگرم از وزن خود بکاهید.

۲ - اگر در عرض هفته اول یا ده روز اول وزنتان کاهش نیافت، ناامید نشوید.

۳ - میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

۴ - اگر بیشتر روز را می‌نشینید، فعالیتهای خود را افزایش دهید، این کار سبب جایگزینی چربی توسط بافت عضلانی می‌گردد.

۵ - آهسته غذا بخورید و زمان غذا خوردن خود را مطبوع سازید.

برنامه غذایی پیشنهادی برای کاهش وزن:

صبحانه:

غذای مجاز	مقدار	کالری
میوه غیر شیرین یا آب میوه غیر شیرین طبق فهرست	بترتیب ۳۰ تا ۱۰۰ و ۲۵ تا ۷۵	
غلات آماده	نصف فنجان	۵۰
شیر چربی گرفته	نصف فنجان	۴۰
نان تست	۱ قطعه کوچک	۵۰
کره، مارگارین	۱ قاشق چای	۵۰
قهوه، چای (بدون کرم، شکر)		به میزان دلخواه

نهار:

غذاهای مجاز	مقدار	کالری
گوشت پخته .. ماهی یا مرغ	۱۰۰ گرم	۱۰۰ - ۲۰۰
یا تخم‌مرغ	یک عدد	۷۰
سبزی پخته	طبق فهرست	۱۵ - ۵۰
سبزی خام	طبق فهرست	۵ - ۳۵
نان	۱ قطعه کوچک	۵۰
کره، مارگارین	۱ قاشق چای	۳۵
میوه غیر شیرین	طبق جدول	۳۰ - ۱۰۰
شیر چربی گرفته	یک فنجان	۸۰
قهوه یا چای بدون کرم یا شکر		به مقدار دلخواه

عصرانه:

غذای مجاز	مقدار	کالری
سوپ بدون چربی	۱فنجان	۴۰ تا ۱۰۰
یا آب میوه و سبزیجات	طبق فهرست	۲۵ - ۷۵
گوشت‌پخته،ماهی،مرغ	۱۰۰گرم	۱۰۰-۲۰۰
یا تخم‌مرغ	یک عدد	۷۰
سیب‌زمینی پخته	یک عدد	۸۵
سبزی پخته	طبق هرست	۱۵ - ۵۰
سالاد بدون سس (آب گوجه‌فرنگی، لیمو یا سرکه مجاز است)		
نان	یک قطعه کوچک	۵۰
کره یا مارگارین	یک قاشق چایخوری	۳۵
میوه غیرشیرین	طبق فهرست	۳۰ - ۱۰۰
شیر چربی گرفته	یک فنجان	۸۰
قهوه، چای (بدون کرم یا شکر)		بمیزان دلخواه
ترکیبات ویتامین به مقداری که تجویز شده		کالری کل، معادل ۱۰۰۰ - ۱۵۰۰

بین غذاها

شیر یا میوه مجاز در جدول می‌تواند بین غذاها خورده شود.

در اینجام میزان کالری سبزیها و میوه‌های مختلف را ذکر می‌کنیم:

برنامه غذایی افزایش وزن

۱ - با پزشک خود همکاری کنید تا هر گونه علت کمی وزن مشخص شود.

۲ - رروزی ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید. دوش آب

گرم به خوابیدن کمک می‌کند. اگر ممکن است قبل از مصرف عصرانه نیم‌ساعت استراحت کنید.

۳ - سعی کنید محیط خوبی برای خود فراهم و ناراحتیها را به هنگام غذاخوردن فراموش کنید.

۴ - غذا را خوشمزه تهیه کنید.

۵ - برای افزایش اشتها از روشهای زیر استفاده کنید:

۱ - صبحها پس از برخاستن از خواب ورزش مختصری بکنید. ۲ - قبل از صبحانه یک دوش (ابتدا با آب گرم و سپس با آب سرد) بگیرید. ۳ - سیگار را ترک کنید. ۴ - در هر وعده غذا کمی بیش از میزان اشتهای خود بخورید.

راهنماییهای زمان صرف غذا:

صبحانه:

۱ - میزان آب میوه را دوبرابر کنید.

۲ - غلات، کره، شکر و سرشیر بخورید.

۳ - میزان کره روی نان را دوبرابر کنید.

۴ - دو عدد تخم‌مرغ بخورید.

۵ - به صبحانه خود یک غذای گوشتی اضافه کنید.

۶ - به شیر خود کرم اضافه کنید یا اینکه در قهوه یا چای خود کرم و شکر بریزید.

نهار و شام سبک:

۱ - میزان غذا و سبزجات را افزایش دهید. از سس و مایونز زیاد استفاده کنید.

۲ - بر روی سبزی و نان کره اضافه کنید.

۳ - به شیر خود کرم بیافزائید.

۴ - دسر مصرف کنید (میوه‌های خشک، سیب پخته با سس یا کرم شیرین، بستنی و غیره).

نیمه‌های بعد از ظهر:

از یکی از نوشیدنیهای زیر استفاده کنید:

شیر، شیرشکلات، شیر با کرم اضافی یا بستنی، شیر زده شده با تخم‌مرغ و شکر و وانیل.

شام:

۱ - میزان غذا و سبزیجات را افزایش دهید. از سس و مایونز زیاد استفاده کنید.

۲ - به سبزیو نان خود کره اضافه کنید.

۳ - به شیر خود کرم بیافزائید.

۴ - دسر مصرف کنید.

هنگام خواب:

۱ - غلات با شکر و کرم بخورید.

۲ - شیر گرم همراه با یک ساندویچ کوچک میل کنید.

رژیم کم نمک:

در غذای روزانه یک فرد بزرگسال ۱۴ گرم نمک وجود دارد. بنابراین در یک رژیم کم نمک به سادگی می‌توان میزان آن را کاهش داد. بدن انسان می‌تواند با کاهش یا افزایش دفع سدیم میزان نمک را در بدن کنترل کند. بدن حدوداً دارای ۸۴ گرم نمک (کلرید سدیم) است. مصرف نمک توسط بدن و دفع آن به وسیله کلیه توسط غدد فوق کلیوی کنترل می‌شود. بعضی از گیاهان دارای نمک دیگری هستند که به جای سدیم، پتاسیم دارد. میزان سدیم گیاهان کمتر از گوشت است. بین میزان سدیم غذا و فشارخون ارتباط مستقیمی وجود دارد.

رژیم کم کلسترول

درک ارتباط بین افزایش میزان کلسترول خون و تصلب شرائین، سبب پیدایش رژیمهای غذایی کم کلسترول شده است. مصرف زیاد چربیهای حیوانی، مانند کره، سرشیر، تخم‌مرغ و مواد مشابه می‌تواند سبب بالا رفتن کلسترول خون گردد. در این موارد مصرف چربیهای گیاهی بسیار مناسب است. به جای کره مارگارینهای مخصوصی ساخته شده است. در این موارد توصیه کلی این است که وزن کاهش یابد و در موارد زیادی بیش از حد کلسترول خون، رژیمهای کم کلسترول مصرف شود.

پزشک پس از آگاهی از میزان کلسترول خون ممکن است اقدام به تجویز داروهای خاصی بنماید که میزان کلسترول رار کم می‌کنند. از آنجایی که کلسترول یک ماده تشکیل دهنده پوست و سایر بافتها منجمله مغز است، مقدار داررو را بایستی دقیقاً کنترل کرد. این دارو در کسانی که اختلال کار کبد یا کلیه دارند، تجویز نمی‌شود. بیشتر پزشکان قبل از تجویز دارو سعی می‌کنند با دادن رژیم‌های غذایی، کلسترول خون را کاهش دهند.

فهرست

نوع سبزی (پخته)	مقدار	کالری	نوع میوه (پخته)	مقدار	کالری
لوبیا	$\frac{3}{4}$ فنجان	۲۵	سس سیب	$\frac{1}{2}$ فنجان	۴۵
کلم	$\frac{3}{4}$ فنجان	۳۰	گیلاس	$\frac{1}{2}$ فنجان	۶۰
هویج	$\frac{1}{2}$ فنجان	۳۰	گلابی	یک عدد	۳۵
گل‌کلم	$\frac{1}{2}$ فنجان	۲۰	آلو	۲ عدد متوسط	۳۰
پیاز	۲ تا ۳ عدد کوچک		۵۰	آب میوه شیرین نشده	
سیب‌زمینی	یک عدد کوچک	۸۵	آب سیب	$\frac{1}{2}$ فنجان	۵۰
اسفناج	$\frac{3}{4}$ فنجان	۲۵	آب انگور	$\frac{1}{2}$ فنجان	۷۵
گوجه‌فرنگی	$\frac{1}{2}$ فنجان	۲۰	آب گریپ فروت	$\frac{1}{2}$ فنجان	۴۵
آب گوجه‌فرنگی	$\frac{1}{2}$ فنجان	۲۵	آب پرتقال	$\frac{1}{2}$ فنجان	۵۰
آب سبزیجات	$\frac{1}{2}$ فنجان	۲۰			

در دوران بارداری چه باید بخورید تا آنکه دچار سوء تغذیه نشوید:

اگر جیرهٔ غذایی را طوری تنظیم کنید که مواد پروتئینی حیوانی با گیاهی تلفیق شود ارزش حیاتی آن بالا رفته و مورد استفاده بیشتر بدن قرار می‌گیرد.

مادر عزیز آیا با عناصر تشکیل دهنده مواد غذایی آشنایی داری؟ خوب، آگاهی تو را با نوشتن مطالب زیر بیشتر می‌کنیم. عناصر تشکیل دهنده مواد غذایی عبارتند از قندها،

چربیها، مواد معدنی، ویتامینها و بالاخره عنصر حیاتی یعنی آب. همانطوری که می‌دانید این مواد دست به دست هم داده تا انرژی و رشد و نمو و ترمیم بافت‌ها را تأمین سازند.

این مواد بایستی به نسبت‌های معین و به میزان کافی در دسترس بدن شما قرار گیرند تا رشد و نمو شما و جنین دلبندتان بدون وقفه ادامه پیدا کند. تغذیه صحیح مادران حامله تأثیر بسیار زیادی در شد و تکامل جسمی و روحیکودک داشته و سلامتی حال و آینده مادر و فرزند تا حد زیادی به وضعیت تغذیه در دوران بارداری مادر ارتباط پیدا می‌کند.

بعد از تقسیم‌بندی عناصر اشاره شده اینک به شرح یکایک آنها و نقش بسیار مهم آنها در دوران بارداری می‌پردازیم:

پروتئین‌ها که سازنده بافت‌ها و اندامهای مختلف می‌باشند، کارشان به مورد اشاره شده ختم نمی‌شود، بلکه از اجزاء ضروری آنزیم‌ها و هورمونهاو مواد حیاتیدیگری نیز می‌باشند که هدایت و کنترل فعل و انفعالات داخل بدن را عهده دارند.

اگر بخواهیم از عامل رشد و نمو و بطور کلی عامل حیات نام ببریم باید به پروتئین‌ها اشاره کنیم. از این نظر بایستی حتماً در تغذیه روزانه یک خانم حامله مقداری معین پروتئین گنجانیده شود تا وقفه‌ای در رشد و نمو جنین پیش نیاید. دریافت پروتئین اضافی خصوصاً از ماه ششم به بعد نکته قابل توجهی برای مادران حامله می‌باشد. میزان آن برای هر کیلو وزن مادر ۱/۵ گرم به طور روزانه است یعنی اگر یک خانم حامله در ماه ششم یا بعد از آن ۵۰ کیلوگرم وزن داشته باشد روزانه بـه ۹۰ گـرم پروتئین نیاز دارد. پروتئین‌های مورد نیاز بدن از منابع بی‌شمار حیوانی و گیاهی تأمین می‌شود. با توجه به خواص پروتئین‌ها و نقشی که در سازندگی بافت و اندامهای بدن و تأمین رشد و نمو دارند وجودشان در تغذیه مادران حـامله بسیار ضروریست. اگر بخواهیم به طور کلی یک دستورالعمل مشخص از مقدار مصرف پروتئین بدهیم می‌گوئیم روزانه باید ۸۰ تا ۱۰۰ گرمر پروتئین در جیره غذایی خانمهای حامله منظور گردد. اما سئوالی که پیش می‌آید این است که این مقدار پروتئین را از چه مواد بیابد تأمین نمود؟

پاسخ به این سئوال بسیار ساده است. شیر، ماست، پنیر و بطور کلی لبنیات، گوشت گاو، گوسفند و گوساله و بره و شتر و همچنین گوشت شکار نظیر آهو، به اضافه گوشت پرندگان و ماهی، تخم‌مرغ، جگر و دل و قلوه ... از موادی هستند که سرشار از پروتئین می‌باشد.

توصیه ما به مادران حامله این است که از مصرف شیر غفلت نکنند آن را بطور خالص یا به صورت دیگر نظیر فرنی مصرف نمایند. مواد گیاهی نظیر غلات و حبوبات و سیب‌زمینی درست است که حاوی پروتئین هستند اما به خاطر کمبود پروتئین در آنها و همچنین چون ایجاد نفخ می‌کنند توصیه می‌شود از آنـها در دوران بارداری مصروف نشود.

اما اگر جیره غذایی را به طوری تنظیم کنید که مواد پروتئینی حیوانی با گاهی تلفیق شود

ارزش حیاتی آن بالاتر رفته و مورد استفاده بیشتر بدن واقع می‌گردد بدین منظور چند دستورالعمل ساده راجع به تلفیق این دو نوع پروتئین در زیر می‌نویسیم:
مواد گوشتی را توأم با گندم، جو، ذرت یا برنج مصرف کنید. ماهی را با گندم یا غذای محتوی گندم مصرف کنید. تخم‌مرغ با سیب‌زمینی به میزان کم، یا تخم‌مرغ با لوبیا در نقاطی که دسترسی به مواد گوشتی مشکل می‌باشد یا تأمین آن مقدور نیست، می‌توان پروتئین مورد نیاز در دوران حاملگی را از تلفیق تخم‌مرغ به میزان یک عدد به اضافه نیم کیلو سیب‌زمینی تأمین کرد. همچنین اگر غذایی حاوی ۵۶ درصد لوبیا به اضافه ۴۴ درصد ذرت را تهیه کنید می‌توان گفت میزان پروتئین مورد نیاز تا حدی تأمین شده است.

مسئله دوم مربوط به چربیها است. این مواد ضمن تولید انرژی (البته در مقام دوم نسبت به قندها) اسیدهای چرب لازم و ویتامین‌های محلول در چربی را در اختیار بدن قرار می‌دهند. در دوران بارداری درصد مقدار انرژی که می‌بایستی از محل چربیها با توجه به انرژی کل روزانه تأمین شود. ۲۰ تا ۳۰ درصد کل انرژی می‌باشد. در دوران بارداری از ماه سوم به بعد مقدار چربی خون افزایش پیدا می‌کند و رفته رفته موجب چاقی مادر حامله را پیش می‌آورد. در صورت عدم توجه به مقدار کالری روزانه و مصرف مواد قندی و چربیها بیشتر از آن مقداری که تعیین شده است چاقی مادر پیش می‌آید. از این نظر مصرف چربی را در مادران حامله توصیه نمی‌کنیم. چون تقریباً ۵۰ درصد چربیهایی که روزانه از طریق تغذیه در جیره غذایی وارد می‌گردند جزء ترکیبات اصلی مواد غذایی بوده بنابراین بهتر است از مصرف چربی بدون ضابطه خودداری نموده و کمتر از روغن در طبخ غذاها استفاده کرد. مثلاً سبزیجات را بدون روغن پخت و موقع مصرف کمی کره جهت تغییر طعم به آن اضافه نمود و بجای پختن و سرخ کردن مواد با روغن از روشهای پخت و پز با بخار یا کباب کردن روی آتش استفاده نمود و از طرف دیگر در مصرف کره نیز هنگام صبحانه صرفه‌جویی کرد. در انتخاب مواد چربی از روغنهای مایع حتی‌المقدور استفاده کنید. بطوریکه بایستی در دوران حاملگی که بدن نیاز به ۲۸۰۰ کیلوکالری دارد ۲۰ تا ۳۵ درصد آن از محل چربیها تأمین شود. یعنی روزانه باید بین ۸۰ تا ۹۰ گرم چربی مصرف شود. ۵۰ درصد این مقدار در جیره روزانه وجود دارد.

پس می‌توان گفت میزان چربی مصرف مجاز در روز بین ۳۰ تا ۴۰ گرم بیشتر نباید باشد. یکبار دیگر به مادران حامله عزیز خاطرنشان می‌سازیم در تنظیم برنامه غذایی خود تا حد امکان از چربی به میزان زیاد استفاده نکنید. مواد زیر دارای چربی بسیار زیادی هستند، بنابراین در مصرف آنها احتیاط کنید: گوشتهای پر چربی، کالباسهای چرب، سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس، ترحلوا قورمه، نان خامه‌ای، کیک‌های خامه‌ای، بادام زمینی، مغز میوه‌ها، کشک بادمجان، خورش فسنجان،

کاچی و ...

سومین مواد غذایی مربوط به مواد قندی است. مواد قندی عامل مهم در ایجاد انرژی برای بدن می‌باشد. در دوران بارداری به خصوص در نیمه دوم حاملگی قندها منابع عمده تأمین انرژی روزانه بوده و با توجه به مقدار انرژی روزانه بین ۵۰ تا ۶۰ درصد کل انرژی از محل قندها بایستی تأمین گردد. اگر نیاز ما در حامله به انرژی روزانه بین ۲۶۰۰ تا ۲۸۰۰ کیلوکالری باشد مقدار مواد قندی متعادل و توصیه شده در حدود ۳۲۰ تا ۳۸۰ گرم خواهد بود. که از محل نان، برنج، سیب‌زمینی و سایر مواد غذایی که از آرد تهیه می‌شوند و همچنین حبوبات، قند و شکر و میوه‌جات، مربا و عسل و غیره تأمین می‌گردد. لازم به تذکر است که مصرف بیش از حد مواد قندی موجب چاقی و بالا رفتن بی‌رویه وزن بدن مادر حامله خواهد گردید.

و اما کمبود ویتامین‌ها:

* خونریزی لثه و پیدا شدن نقاط سیاه و آبی بر روی بدن، از جمله علایم بیماری «اسکوربوت» است که از کمبود ویتامین «ث» در بدن ناشی می‌شود.

* بر اثر کمبود ویتامین B1، به تدریج شخص خسته و حساس می‌گردد و عضلاتش، به خصوص عضلات ساق پا، دردناک می‌شود. بعد از آن التهاب جدی اعصاب به وجود می‌آید و حتی ممکن است بیمار فلج گردد.

* کمبود ویتامین A بیشتر گریبانگیر بچه‌ها می‌شود.

ویتامینها، برای سوخت و ساز طبیعی و همچنین رشد بدن ضرورین‌د. انسان قادر نیست که بسیاری از ترکیبات مورد لزوم خود را بسازد، از این رو باید این مواد در رژیم غذایی وی موجود باشد. ویتامینهای مختلف از نظر ساختمان شیمیایی با هم فرق زیادی دارند و به همین نسبت اعمال آنها هم در بدن با یکدیگر متفاوت است. ویتامینها در غذاهای مختلف به مقادیر گوناگون وجود دارند.

بعضی از غذاها حاوی چند ویتامین هستند. هیچ غذایی نیست که تمام ویتامینها را به اندازهٔ کافی داشته و جوابگوی تمام نیازهای بدن باشد. به طور کلی ویتامینها به مقدار بسیار کم لازمند. عمل آنها در بدن، شرکت در واکنشهای شیمیایی ویژه‌ای است که بعضی از آنها مربوط به سوخت و ساز بدن می‌باشند. بنابراین بعضی ویتامینها برای تولید انرژی ضرورین‌د، گرچه خودشان هیچ انرژی تولید نمی‌کنند. بعضی دیگر از ویتامینها برای ساخت بافتهای بدن مورد نیازند، ولی خودشان جزئی از ساختمان بافت به شمار نمی‌روند.

از این گروه می‌توان ویتامین «ث» را مثال زد که برای ساختمان بافت همبندی بدن مورد نیاز است و در ترمیم زخمها، سوختگیها و اصولاً هر جایی که بافت تازه در حال ساخته شدن باشد، ضروری است. ویتامینها به مقدار کم در سلولهای بدن ذخیره می‌شوند، ولی برخی از آنها هم ذخیرهٔ کبدی نسبتاً زیادی دارند. نیاز به ویتامینها به هنگام حاملگی افزایش می‌یابد، مثلاً ویتامین A که به طور معمول بایستی روزانه

۸۰۰ میکروگرم مصرف شود، در زمان بارداری باید مقدار مصرف آن بـه ۱۰۰۰ میکروگرم برسد. میزان نیاز به ویتامین D در همین دوران از پنج میکروگرم به ۱۰ میکروگرم می‌رسد. نیاز به ویتامین E از ۸ میلیگرم بـه ۱۰ میلیگرم افزایش می‌یابد. احتیاج به ویتامین C از ۶۰ به ۸۰ میلیگرم، ویتامین B۱ از حدود یک به ۱/۴ میلیگرم، ویتامین B۲ از ۱/۲ به ۱/۵ میلیگرم و ویتامین B۶ از ۲ به ۲/۶ میلیگرم افزایش می‌یابد.

کمبود ویتامین C

فقدان مواد ضروری در بدن چه ناشی از نبودن آنها در رژیم غذایی باشد یا اینکه به دنبال عدم جذب به وجود آید می‌تواند سبب اختلال در رشد و سلامت انسان گردد. این کمبود در مورد ویتامین C منجر به یک بیماری می‌شود که «اسکوربوت» نام دارد. ویتامین C در میوه‌ها، سبزیجات و گوجه‌فرنگی به وفور یافت می‌شود. شیر مقدار کمی ویتامین C دارد که همین مقدار هم با پاستوریزه کردن یـا جـوشاندن کـاهش مـی‌یابد. امـروزه مـوارد کـمی از بـیماری «اسکوربوت» وجود دارد. این بیماری اغـلب گریبانگیر افراد منزوی می‌شود که رژیـم‌های غذایی بسیار محدود و یا عادات تغذیه‌ای بسیار عجیبی دارند.

بعضی اوقات این بیماری در اطفال دیده می‌شود که مادران یا پرستاران آنها به انـدازهٔ کافی غذاهـای حـاوی ویـتامین C بـه آنـها نداده‌اند. شایعترین علایم «اسکوربوت» عبارتند از: خونریزی از لثه‌ها و پیدا شدن نقاط سیاه و آبـی بـر روی بـدن کـه نشـاندهندهٔ سـهولت خونریزی در بیمار است. در کمبودهای ویتامین C، زخمهای پوستی به کندی بهبود مـی‌یابند. اسکوربوت را می‌توان با خوردن مقادیر زیاد ویتامین C درمان کرد. امروزه ویتامین C به صورتهای مـختلف دارویـی تـهیه شـده و در دسترس عموم قرار دارد. پس از رفع علایم، لازم نیست که این ماده را به طور تزریقی به بدن برسانیم، بلکه می‌توان آن را به طور خوراکی مصرف کرد. بهترین نحوهٔ پیشگیری از پیدایش اسکوربوت، مصرف روزانهٔ مقادیر کافی انواع میوه سبزیجات و گوجه‌فرنگی است.

کمبود اسید نیکوتینیک

کمبود «اسید نیکوتینیک» سبب پـیدایش یک بیماری در انسان می‌شود که «پلاگر» نام دارد. در این بیماری پوست قرمز و ملتهب و رنگ زبان و دهان قرمز تند می‌شود. عـلایم دیگر این بیماری عبارتند از: اسهال و در مراحل آخـر بـیماری اخـتلالات قـاعدگی. ظـاهراً در معرض اشعهٔ خورشید قرار گرفتن در کسی که دچار کمبود «اسید نـیکوتینیک» است، سـبب بروز علائم بـیماری مـی‌شود. امـروزه مـوارد بیماران دچار کمبود «اسید نیکوتینیک» خیلی کم دیده می‌شود، ولی حالت تـحت حـاد آن می‌تواند سبب خستگی و کاهش اشتها شود. با تابش اشعهٔ آفتاب، سـوختگی و تـغییر رنگ پوست ظاهر می‌شود و بالاخره دهان و زبـان دچار زخم می‌گردد. به علاوه بیمار، عصبی و حساس می‌گردد و مشکل می‌خوابد.

از آنجایی که بیماری ناشی از کمبود یک ماده

است، درمان آن رساندن ویتامین لازم به بدن می‌باشد. در انواع شدید، پزشک اقدام به تزریق ویتامین خالص خواهد کرد. بعضی از پزشکان در این مورد عصارهٔ جگر تجویز می‌کنند. با درمان صحیح، بیماران بسرعت بهبود می‌یابند.

کمبود ویتامین B۲

علائم کمبود ویتامین B۲ عبارتند از: شقاق و زخم گوشهٔ دهان، قرمزی چشم و درد آن به هنگام دیدن نورهای شدید و تغییرات زبان و پوست. کمبود ویتامین B۲ به تنهایی، به ندرت دیده می‌شود، زیرا این ویتامین با سایر ویتامینهای خانواده B همراه است. در بسیاری از اوقات علایم کمبود آن با «پلاگر» دیده می‌شود که ناشی از کمبود «اسید نیکوتینیک» است.

در کمبود ویتامین B۲ ابتدا گوشه‌های لب رنگ پریده می‌شوند و سپس نرم می‌گردند و به دنبال آن «شقاق» گوشهٔ لب ظاهر می‌شود. با ترمیم زخمها، جای زخم به رنگ صورتی در می‌آید. گاهی نقاط زخمی با کبره پوشیده می‌شوند. سطح زبان ظاهر قارچ مانندی پیدا می‌کند.

این بیماران وجود شن را در پلکهایشان احساس می‌کنند و دچار تاری دید و سوختگی در اثر نورهای قوی می‌شوند. این بیماران، مانند بیمارارن دچار کمبود «اسید نیکوتینیک» سابقهٔ کمبود مصرف گوشت، سبزیجات، شیر، تخم‌مرغ و جگر دارند. با مصرف غذاها و ویتامین B۲ علایم بیماری بر طرف خواهد شد. در نوع شدید بیماری، پزشک اقدام به تجویز ویتامین B۲ می‌کند. گرچه از آنجایی که تهیه و تولید ویتامین «ب کمپلکس» آسان است. تجویز این ویتامین هم براحتی امکان پذیر می‌باشد.

کمبود ویتامین B۱

کمبود ویتامین B۱ سبب پیدایش یک بیماری می‌شود که «بری‌بری» نام دارد. ویتامین B۱ در آب محلول است و با حرارت از بین می‌رود. ویتامین B۱ در غلات، نخود، لوبیا، گوشت به وفور وجود دارد. شکر تصفیه شده، برنج آسیاب شده و آرد، مقادیر زیادی از ویتامین B۱ خود را از دست داده‌اند.

افرادی که از نظر پروتئینی کمبود دارند، ولی کربوهیدرات زیادی مصرف می‌کنند، تمایل ابتلا به کمبود ویتامین B۱ پیدا می‌کنند. ضایعات اصلی ناشی از کمبود این ویتامین در اعصاب، قلب و عروق خونی ظاهر می‌شوند. اغلب اوقات این بافتها متورم می‌گردند کمبود ویتامین B۱ با عدم مصرف این ویتامین به مدت سه ماه، ظاهر می‌شود.

به تدریج شخص خسته و حساس می‌گردد و عضلاتش، به خصوص عضلات ساق پا، دردناک می‌شود. بعد از آن التهاب جدی اعصاب به وجود می‌آید و حتی ممکن است بیمار دچار فقدان حس و فلج گردد. با مصرف مقادیر کافی ویتامین B۱، بیمار رو به بهبود می‌رود.

کمبود ویتامین A

مهمترین علایم کمبود ویتامین A عبارتند از: اختلال تطابق در تاریکی و به دنبال آن «شبکوری» و التهاب چشمها که می‌تواند سبب از بین رفتن بینایی شود. کمبود ویتامین A

علایم پوستی هم دارد. کمبود ویتامین A یا ناشی از عدم مصرف آن است و یا در جذب آن توسط بدن اختلالاتی وجود دارد. التهاب کبد می‌تواند در استفاده از ویتامین A تداخل نماید. این کمبود بیشتر بچه‌ها را گرفتار می‌کند تا بزرگسالان، زیرا بچه‌ها به ویتامینها، هم برای رشد و هم برای نگهداری ساختمانهای خاص بدن نیاز دارند. کبد می‌تواند ویتامین A لازم برای مدت شش تا ده ماه را در خود ذخیره کند.

علایم پوستی کمبود ویتامین A عبارتند از: خستگی عمومی و رشد پلاکهای شاخی بر روی پوست، اندامها، پشت و کفل. علامت دیگر، پیدایش لکه‌های سفید مایل به خاکستری بر روی قسمت سفید کرهٔ چشم است.

با تشخیص کمبود ویتامین A بایستی فوراً به مصرف غذاهایی مانند کره و مارگارین حاوی ویتامین و روغن ماهی اقدام نمود. در موارد شدید می‌توان از ویتامین خالص استفاده کرد. مصرف زیاد ویتامین A سبب تغییرات ساختمانی جدی در کبد، طحال، خون، مو و ناخن می‌شود.

کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D سبب پیدایش بیماری «راشی‌تیسم» می‌شود. این بیماری امروزه خیلی کمتر از زمان سابق دیده می‌شود. ویتامین D از تأثیر اشعهٔ آفتاب بر روی پوست بدن بوجود می‌آید. در این امر اشعهٔ ماوراء بنفش نقش مهمی دارد. در شهرهای بزرگ و صنعتی، کودکان ممکن است به اندازهٔ کافی اشعهٔ آفتاب را دریافت کنند. افراد با پوست تیره کمتر از سفیدپوستها اشعه را دریافت می‌کنند. لباس زیاد و شیشه، مانع عبور اشعهٔ ماوراء بنفش می‌شود.

در کودکان مبتلا به «راشی‌تیسم» دنده به شکل خاصی در می‌آید. این کودکان، حساس، بی‌قرار و رنگ پریده‌اند. گرچه مهمترین علایم، نقصان رشد استخوانها و دندانهاست. سر بزرگتر به نظر می‌رسد و استخوان پیشانی برجسته است. مچ دست و زانو پهن و پاها خم می‌گردند و شکل لگن تغییر پیدا می‌کند. این تغییرات در عکسبرداری کاملاً مشخص است.

«راشی‌تیسم» با دریافت مقدار کافی اشعه ماوراء بنفش یا یک منبع ویتامین D قابل پیشگیری است، ولی دادن روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D کار مطمئن‌تری است. امروزه بعضی از کارخانجات تهیه کنندهٔ شیر خشک به آن ویتامین D می‌افزایند. کمبود ویتامین D به راههای گوناگونی قابل درمان است.

مصررف بیش از حد ویتامین D سبب پیدایش علایم و عوارضی در شخص می‌شود. کلسیم اضافی ممکن است در قسمت‌های مختلف بدن ذخیره شود. در این موارد قطع فوری ویتامین D ضروری است.

کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ جذب شده، به مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند و دفع آن کبدی است. این ویتامین توسط باکتریهای موجود در دستگاه گوارش بعضی نشخوارکنندگان تولید شده و قسمتی از آن جذب می‌گردد. گوشت، شیر، پنیر، تخم‌مرغ سرشار از ویتامین B۱۲ است. مواد

غذایی گیاهی از نظر این ویتامین فقیرند. در انسان قسمت اعظم ویتامین B۱۲ از باکتریهای رودهای تأمین میشود و چنانچه جذب آن مختل گردد، بیشتر آن با مدفوع دفع خواهد شد.

***

چند دستور کوتاه در طرق مختلف آشپزی:

روتی کردن:

«روتی در فر»: در این روش چربی و هوای گرم، عوامل انتقال گرما هستند. مراحلی که مواد غذایی در روش پخت با بخار آب و مایع دیگر طی میکنند نیز، در این روش طی میگردد.

چربی و هوای گرم، همزمان روی مواد غذایی تأثیر گذاشته و مواد غذایی را آماده میسازد. گوشت قرمز در این روش بتدریج رنگ خود را از دست داده و مایعی معروف به «آب گوشت» از آن خارج میگردد. در قطعه گوشتهای بزرگ، این عمل - یعنی خروج آب گوشت - تنها در لایههای سطحی صورت گرفته و مغز گوشت، قرمز باقی میماند. اگر عمل حرارت و پخت ادامه پیدا کند، این مایع مزه تلخی پیدا میکند که به گوشت روتی شده مزه بدی خواهد داد، در نتیجه باید نسبت به این امر از هر جهت توجه کرد و مدت طبخ را با دقت تنظیم نمود.

در ضمن برای جلوگیری از خشک شدن گوشت روتی باید سعی کرد که در حین آشپزی بر روی آن از روغن اطرافش داد. برای نتیجهگیری میتوان گفت که بعد از تشکیل «آب گوشت» باید ادامهٔ پخت گوشت یا مادهٔ غذایی دیگر را در حرارت ۱۳۰ الی ۲۴۵ درجهٔ سانتیگراد دنبال کرد. اگر میخواهید که روتی زیر دندان صدا بدهد و ترد باشد، برای آن باید حرارت مناسبی را انتخاب کرد و در ضمن بخار داخل فر نیز به آسانی خارج گردد.

روتی کباب سیخی:

از روشهای بسیار قدیمی است و در مورد گوشت قرمز و سفید (مرغ و پرندگان دیگر) بسیار استفاده میشود. در این روش، ما از یک حرارت خشک استفاده و فقط گاه به گاه گوشت را با چربی آب شده و یا کره و ... نمناک میکنیم. در این روش، درجه حرارت پخت بسیار کامل بوده و سپس به مجرد خروج آب گوشت و طلایی شدن سطح خارجی گوشت، درجه حرارت را پائین میآوریم.

برشته و یا بریان کردن:

(بر روی سیخ یا شبکهٔ آهنی):

در این روش هوای گرم است که باعث پخت غذا میگردد. تنها در این روش است که در درون گوشت مایعاتی ایجاد میگردد که در مزهٔ گوشت تأثیر زیادی گذاشته و مزهٔ آن را از دیگر انواع تهیهٔ گوشت متفاوت میسازد. معمولاً در این روش قطعات کوچک گوشت، مانند کتلت و تکههای استیک و یا ماهیهای کوچک و یا فیله ماهی و یا پرندگان کوچک مانند کبک یا قرقاول که به دو یا سه قسمت تقسیم شدهاند استفاده میگردد. معمولاً هنگام قرار دادن مواد بر روی شبکهٔ آهنی (توری) آن را به روغن یا کره آغشته کرده و ترجیح بر آن است که به مواد غذایی بعد از سرخ شدن ادویهجات و آب لیمو زده شود.

در مورد ماهیها باید توجه کرد که قطعات ماهی را بدون آنکه پوستش را جدا کنیم از دو سیخ آهنی رد کرده، روی آتش بگذاریم. می‌توانیم کمی نمک هم در ابتدا روی آنها بپاشیم. سپس روی حرارت آتش کباب می‌کنیم تا کاملاً مغز پخت شود. وقتی کاملاً پخته شد کمی آبلیمو زده و آن را از روی آتش برمی‌داریم.

در این جا اگر ما از دو توری استفاده کرده و قطعات مادهٔ غذائیمان را بین دو توری قرار بدهیم، هم از خرد شدن بیمورد آن جلوگیری کرده‌ایم و هم دو طرف ماده غذائی کم یا بیش همزمان آماده می‌گردد. کافی است که رنگ ماده غذائیمان قهوه‌ای شود تا سبب گردد آن را برگردانده و طرف دیگر را نیز همان طور طبخ کرده، زمانی که هر دو طرف ماده غذائیمان قهوه‌ای رنگ شد، غذایمان آماده سرو می‌باشد. سوختمان در این روش، ذغال چوب و یا گاز و حتی اجاق گازهای الکتریکی (ماکرو ویو) می‌تواند باشد.

تفت دادن:

در این روش قطعات کوچک ماهی، گوشت قرمز یا گوشت سفید، پرندگان شکاری و ... در داخل قابلمهٔ در بسته‌ای با کمی روغن تفت داده می‌شود. در اینجا تنها لایهٔ خارجی و سطحی بیرونی مادهٔ غذائیمان در مجاورت حرارت قرار داده و در نتیجه باید هر چندگاه یکبار آن را به هم بزنیم تا از تغییر رنگ نامتناسب آن جلوگیری کنیم. مایعات خارج شده از مواد غذائیمان در این موارد بیشتر در ته قابلمه چسبیده می‌شود، ولی در عین حال به خاطر تماس آنها با مواد غذایی مزه آنها را نیز بهتر می‌سازد. به مجرد طلایی گشتن مادهٔ غذائیمان باید حرارت را قطع و یا بسیار پائین آورد تا در ته قابلمه سوختگی ایجاد نگردد. در مورد گوشت، باید نخست روغن را داغ و سپس گوشت را اضافه کرد و اگر به اندازه کافی گرم نباشد، گوشت غذائیت بیشتری را در طول پخت از دست می‌دهد. اگر رنگ مواد ته‌نشین شده در ته قابلمه بیش از اندازه تغییر کند (از حالت طلایی و یا قهوه‌ای کم رنگ خارج و به قهوه‌ای سوخته و یا سیاه تبدیل شود) دیگر امکان استفاده از همان ظرف برای تهیه مراحل بعدی غذا جایز نخواهد بود، چراکه مزهٔ غذا در صورت تغییر رنگ بیش از حد مواد ته‌نشین شده، عوض می‌شود و به احتمال زیاد طعم نامطلوبی خواهد داشت (به تلخی خواهد زد).

پختن غذا با آتش ملایم:

این روش یکی از رایج‌ترین روشهای پخت غذاست و در عین حال بیشتر به نتیجهٔ دلخواه دست پیدا کرده و قطعات مواد غذائی (گوشت) باز شده و به قول معروف له می‌گردد. در این روش نخست باید قطعات گوشت قرمز و یا سفید را در روغن بسیار گرم، طلای کرد و دو طرف و اطراف آنها را یکنواخت در این روغن داغ تغییر رنگ داد. این عمل باعث می‌شود که لایهٔ سرخ شدهٔ گوشت، محافظی برای لایه‌های دیگر گوشت باشد. سپس برای ادامه آشپزیمان قطعات را در ماهیتابهٔ گود و یا قابلمه‌ای قرار داده، با آب به طوری که $\frac{1}{4}$ ضخامت قطعات در

آب باشد، آن را در درجه حرارت متوسط و با درب باز و یا نیمه‌باز پخت می‌کنیم. حرارت از سه طریق، روغن، مایع و بخار در داخل ظرف به مواد غذائی رسیده و قسمتی از سس گوشت نیز وارد ظرف آشپزی گشته و با آب و چربی مخلوط می‌شود. ضمن این عمل باید قطعات را نیز گاه به گاه برگردانده و زیر و رو کنیم و از باز کردن درب قابلمه و یا ماهیتابه حتی الامکان خودداری کرد و در زمان کم شدن آب داخل قابلمه و یا ماهیتابه‌مان به آن اضافه کرد.

ریزه‌کاری قابل توجه در مورد سیب‌زمینی:

چند استفاده از سیب‌زمینی

۱ - برای پاک کردن تیغه چاقو یا کارد یک عدد سیب‌زمینی را از وسط نصف کرده و آن را در گرد آجر فرو ببرید و بعد روی چاقو یا کارد (تیغه‌اش) بکشید تا کاملاً براق شود.

۲ - برای از بین بردن آثار سوختگی غذا در ته قابلمه یا دیگ، دو عدد سیب‌زمینی در آن ظرف بپزید و له کنید و قطعات آنرا محکم به بدنه و ته دیگ بمالید تا خوب پاک شود.

۳ - برای شستن و براق ساختن وسایل نقره‌ای از قبیل قاب، گلدان، جا استکانی و جالیوانی، سیب‌زمینی پخته را پوست بکنید و محکم به ظروف نقره‌ای بمالید تا کاملاً پاک و براق شود.

۴ - برای اینکه مبل و میزهای سنگین را به آسانی روی زمین یا مشمع بحرکت در آورید پوست سیب‌زمینی را زیر پایه‌های آنها قرار دهید و فشار بیاورید و نتیجه آنرا ببینید.

۵ - شیشه‌ها و لیوانهائی را که کثیف شده‌اند، بجای آن که چند بار با آب و مایع ظرفشوئی بشوئید، از سیب‌زمینی برای پاک کردن آنها استفاده کنید. به این ترتیب که سیب‌زمینی را بصورت قطعات گردی ببرید و این قطعات را محکم بشیشه و لیوان بکشید و عمل را دوبار تکرار کنید بعد شیشه و لیوان را با آب ولرم آبکشی کنید تا خوب پاک شود.

۶ - برای پاک و براق ساختن قالی، ابتدا آنرا خوب جارو کنید تا گردو خاکش گرفته شود بعد ۲ عدد سیب‌زمینی را رنده کنید و در آبگرم بپزید و آنرا از صافی بگذرانید، آب سیب‌زمینی را که از صافی گذرانده‌اید، با دستمال تمیزی بر روی قالی بکشید تا کاملاً براق شود.

ابتکار ساده:

۱ - برای پاک و براق ساختن لامپهای اتاقهای مختلف ابتدا گردو خاک آنرا بگیرید و بعد پوست پیازی را به آهستگی روی آن بمالید تا کاملاً تمیز شود.

۲ - برای از بین بردن آثار انگشت از روی درها و پنجره‌ها، کمی پیاز روی در یا پنجره بمالید تا کاملاً تمیز و براق شود.

۳ - برای اینکه سالاد برگ کاهو بیشتر شود، چند برگ لطیف ترب به آن بیفزائید.

۴ - از آب اسفناج پخته برای شستن و براق ساختن لباسهای سیاه پشمی می‌توانید استفاده کنید.

۵ - آبلیمو را اگر به غذاهای ثقیل و سنگین بیفزائید، هضم آنها را آسان می‌سازد.

۶ - از برگهای انجیر برای شستن و براق ساختن ظرفهای آشپزخانه می‌توانید استفاده کنید.

گوشت و ترکیبات آن:

مقدار مواد ترکیبی گوشتها برحسب نوع، سن و عوامل گوناگون دیگر کم و بیش با هم اختلاف دارند. ولی ترکیبات آن به طور متوسط عبارت است از: پروتئین: ۱۰ تا ۲۰ درصد، چربی ۵ تا ۱۰ درصد، آب ۶۵ تا ۷۰ درصد، ئیدرات کربن به مقدار فوق‌العاده جزئی، مواد معدنی یک درصدِ گوشت، فسفر، آهن، مس، کلسیم، منیزیم و مواد معدنی دیگر است که به ترتیب فسفر از همه بیشتر و کلسیم و منیزیم از همه کمتر است. ویتامین گوشت دارای مقدار زیادی ویتامین به ویژه ویتامینهای گروه B است.

خواص گوشت:

گوشت مصرفی موجود در غذا قسمت عمده‌ای از پروتئین مورد نیاز سلامتی و رشد بدن را تأمین می‌کند. بطور مثال ۱۰۰ گرم گوشت پخته شده که روزانه به مصرف می‌رسد تقریباً $\frac{1}{3}$ از پروتئین مورد نیاز یک دختر جوان در حال رشد و تقریباً $\frac{1}{4}$ پروتئین مورد نیاز یک پسر جوان در حال رشد را تأمین می‌کند. پروتئین موجود در گوشت باعث تکمیل و قوت بخشیدن به پروتئین موجود در سبزیجات می‌شود. گوشت به جهت دارا بودن آهن و مس در امر خون‌سازی بدن کمک می‌کند. پروتئین موجود در گوشت، شیر و تخم‌مرغ در مقایسه با پروتئین‌های گیاهی (مانند نخود و لوبیا و عدس ...) بطور کامل‌تری جذب بدن می‌شوند، ولی در عین حال بدن انسان به هر دو نوع پروتئین احتیاج دارد. از جمله ویتامین‌های موجود در گوشت می‌توان به نیاسین و ویتامین B۱۲ اشاره کرد. کمبود نیاسین در بدن، باعث کم شدن حافظه و تولید عصبانیت و گیجی در انسان می‌شود. مقدار کلسیم و ویتامین‌های A و C در گوشت اندک است. بنابراین جهت تأمین کلسیم مورد نیاز بدن غذای روزانه باید علاوه بر گوشت شامل مقداری شیر یا پنیر باشد. همچنین برای تأمین ویتامین‌های A و C مورد نیاز بدن باید روزانه مقداری میوه و سبزیجات تازه مصرف کرد.

کیفیت گوشت:

کیفیت گوشت بستگی به درجهٔ تردی و طعم و لذت آن دارد و با عواملی از قبیل جنس و سن و تغذیه و بهداشت دام فرق می‌کند. جنس گوشت حیوانات ماده، در اثر تولید نسل و شیر دادن رشته‌هایی خشن پیدا می‌کند. بو و طعم گوشت این حیوانات نامطبوع است. لازم به ذکر است که گوشت دام در سنین جوانی به واسطهٔ تغذیه کم نارس است و در سنین بالا به واسطهٔ ازدیاد رشته‌ها، خشن‌تر شده نامرغوب می‌شود. مناسب‌ترین سن کشتار برای گاو نر بین ۲ تا ۴ سال و برای گوسفند ۸ تا ۱۲ ماه است. همچنین بازده گوشتی دامها بستگی به غذایی دارد که به آنها داده می‌شود. مثلاً هر چقدر مقدار مادهٔ پروتئینی بیشتر باشد کیفیت گوشت تولیدی، مرغوب‌تر خواهد شد. گوشت سالم سفت و سنگین است، بوی مطبوع و رنگ صورتی یا

قرمز دارد و طبقات مختلف چربی بین رشته‌های ماهیچه‌ای آن دیده می‌شود.

گوشتها را بر مبنای کاربردی که در تهیهٔ غذاهای گوناگون دارند طبقه‌بندی می‌کنند. گوشت هر قسمت از دام برای غذای ویژه‌ای به کار برده می‌شود. ارزش گوشت قسمتهای گوناگون بدن دام یکسان نیست. معمولاً گوشتها را به سه قسمت تقسیم می‌کنند:

الف - طبقه اول شامل قطعاتی است که در امتداد ستون مهره‌ها (راسته) و چند ماهیچهٔ ران قرار دارند. این قطعات ضخیم، ترد و خوش طعم است و برای تهیهٔ کباب و برشته کردن به کار برده می‌شود. ماهیچه‌های راسته کاملاً لخت بوده و بهترین مادهٔ غذایی است برای کودکان در هنگام دندان درآوردن می‌توانید کباب کنید و دست کودک خود داده تا به لثه‌هایش بکشد، با این کار هم خارش لثه‌ها کم شده هم با مکیدن آن مواد غذایی گوشت به بدن کودک شما خواهد رسید.

ب - طبقهٔ دوم قطعاتی است که روی رانها قرار گرفته است. این قطعات پهن و خشک بوده و به اندازهٔ گوشتهای طبقهٔ اول خوشمزه و ترد نیستند واز آنها برای تهیهٔ خوراک استفاده می‌شود.

ج - طبقهٔ سوم شامل قطعاتی است که دارای رشته‌های سخت و پیها و چربی زیادی هستند. این قطعات بیشتر در نزدیکی سر و قسمت جلو بدن قرار گرفته است و از آنها برای تهیهٔ سوپ و آبگوشت استفاده می‌شود.

روشهای پختن گوشت:

الف - آب‌پز: اگر هدف از آب‌پز کردن این است که آب گوشت را هم مورد مصرف قرار دهند باید گوشت را در آب سرد بار کنند تا مواد غذایی خود را به آب پس بدهد و آب گوشت خوشمزه‌تر شود، اما اگر آب گوشت مورد مصرف ندارد باید گوشت را در آب جوش بار کنند تا گوشت خود را بگیرد و مواد غذایی خود را به آب پس ندهد.

ب - سرخ کردن: به هنگام سرخ کردن گوشت ابتدا در ماهی تابه روغن می‌ریزند و می‌گذارند خوب داغ شود، آنگاه گوشت را کاملاً خشک می‌کنند و در روغن داغ فرو می‌برند. این کار سبب می‌شود که گوشت خودش را بگیرد و مواد غذایی آن بیرون نرود. یکی از غذاهایی که به این روش تهیه می‌شود بیفتک است.



خواص گیاهان

مرگ تدریجی که از خوردن قند سفید به انسان دست می‌دهد، عامل بسیاری از ناخوشی‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی است. دندان را خراب می‌کند، خون را کثیف می‌نماید. کبد را که سُکان کشتی بدن است خراب می‌نماید و سلسله اعصاب را ضعیف می‌سازد. به این جهت بهتر است که برای مصرف شیرینی و قند حتی‌المقدور از شیرینی‌های طبیعی مثل عسل، مویز، شیره، خرما و شیرینی لبو استفاده نمائید و اگر خواستید قند سفید بخورید از نیشکر بهره‌مند شوید.

دارچین:

دارچین که یکی از انواع چاشنی و ادویه‌جات غذاهای ایرانی است در موارد دیگر و با خواص دیگر نیز بکار می‌رود. دم کردهٔ دارچین اعصاب را تقویت می‌کند و قوهٔ باه را زیاد می‌نماید، غدد عرق را تحریک و درصد قلیایی خون را کاهش می‌دهد، ضد تشنج، ضد خونریزی، هاضم غذا، افزون کنندهٔ ادرار و با خاصیت گرمی که دارد نافع برای سردمزاجان است، ولی در خوردن آن باید حد را نگاه داشت، ۴۹۶بهترین ادویه برای شیرینجات خشک، پای سیب و کیک‌های ما می‌باشد.

دارچین ضد قبض است و سرورآور، محلل ریاح، مدر، محرک قوهٔ باه می‌باشد. تنطور آن محرک اعصاب، معرق، ضد تشنج، ضد خونریزی است و برای بدبوئی دهان نافع است.

زنجبیل:

زنجبیل یکی دیگر از ادویه‌جات ایرانی و یکی دیگر از اکسیرهای مهم طول عمر و جوانی به شمار می‌آید، با خاصیت گرمی که در آن وجود دارد بهتر است همیشه با مواد سرد استفاده گردد، از خواص آن می‌توان زیاد کنندهٔ اشتها، تحریک کنندهٔ غدد عرق، دافع سموم بدن را نام برد. خاصیت گرم آن باعث رفع پادرد و رماتیسم می‌گردد، علاوه برآن زنجبیل معده و روده را ضدعفونی می‌کند و بلغم را دفع می‌کند.

گلپر:

گلپر یکی از محصولات مفید ایرانی است که متأسفانه توجه زیادی به آن نمی‌شود. گلپر ضدعفونی کننده، میکرب‌کشی بسیار قوی، آسان کنندهٔ هضم غذا، افزون کنندهٔ ترشحات معده و خوردن مقدار کم آن باعث وجد و نشاط می‌گردد. از خواص دیگر آن می‌توان گفت دافع سموم بدن، اشتهاآور، زیاد کندهٔ شیر مادران و عرق بدن است و علاوه بر آن چاشنی مفید دیگری برای غذاها می‌باشد. ساقه و برگ گلپر که ترشی نامیده می‌شود (و در تهیه ترشی نیز بکار برده می‌شود) دارای همان خواص بوده و خوردن آن مفید است و افزودن آن به خوراک و ترشی‌ها بسیار نافع است و از فساد آن جلوگیری می‌کند. گلپر طبیعت گرمی دارد لذا خوردن و افزودن آن به غذاهای با طبیعت سرد

لازم می‌باشد. افراد سرد مزاجان و پیران نباید خوردن آن را فراموش کنند.

سماق:

یکی از منابع و مخازن مهم ویتامین C سماق است که دارای طعم ترش بوده و ویتامین خود را حفظ می‌نماید و دارای کلیهٔ خواص مخصوص ویتامین C است. سماق خون را قلیائی و سموم را از بدن خارج می‌نماید. سماق را نمی‌توان به غذاها و مواد آهن‌دار زد زیرا رنگ غذا را سیاه و آهن را رسوب می‌دهد. این خاصیت مربوط به تانن مخصوصی است که به آن طعم گس می‌دهد. سماق سرد و خشک، دافع صفرا، قابض، نافع برای تنگی نفس و اسهالهای مزمن است. اگر با تخم‌گشنیز خورده شود اسهال را درمان می‌کند. ولی باید توجه داشت که مصرف زیاد از حد آن برای اعصاب زیان‌آور است.

سیر:

سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذالک همه حتی مخالفین هم می‌دانند خوراکی مفید است، یگانه حربهٔ مخالفین بوی بد آن است، ولی با این وصف عده‌ای در خوردن آن افراط می‌نمایند، ولی باید بدانید که سیر مفید است مشروط بر اینکه زیاد خورده نشود و به عبارت دیگر از مقدار خوراکش تجاوز نکند. سیر یک گیاه ضدعفونی‌کننده بوده و میکروبهای دستگاه گوارش را از بین می‌برد و تنفس را سهل می‌نماید. در واقع در سیر مادهٔ ضدعفونی کنندهٔ آنتی‌بیوتیک موجود است. سیر برای مداوای اسهال، برنشیت، سل، سینه درد، مفید است، فشارخون را تغییر می‌دهد و خوردن آن برای مسلولین مفید است. سیر بهترین درمان‌کننده نسیان و فراموشی است. میکربهای وبا و گریپ و عدهٔ زیادی از میکروبها را نابود می‌کند. سیر بهترین تقویت کنندهٔ مغز و اعصاب است. بوی سیر را می‌توان با سبزی از بین برد (مشروط براینکه سیر زیاده از حد مصرف نگردد) بعد از مصرف سیر می‌توانید انواع سبزیها مانند جعفری، گشنیز، شوید، کاهو را مصرف نمائید. سیر قوهٔ باه و ادرار را افزون می‌نماید و یکی از مسکن‌های پرمنفعت برای دردهای عصبی و درمان سریع زخمهای پوست به شمار می‌رود ولی با این حال فراموش نگردد که مصرف بیش از حد آن عوارض بسیاری را در بر دارد.

پیاز:

پیاز یکی از مواد اصلی تمام غذاهای ایرانی به شمار می‌رود، بعضی از خانم‌ها متأسفانه این گیاه را از غذاهای خود حذف می‌کنند ولی نمی‌دانند که علاوه بر از دست دادن خواص این سبزی بسیار مفید، از طعم و عطر خوب غذای خود می‌کاهند زیرا این گیاه به غذا طعم خوبی داده و علاوه بر آن بوی ناخوشایند بعضی از مواد مخلوط در غذا را بخود می‌گیرد. پیاز یکی از خوراکهای ضد میکرب، هاضم بسیار خوب غذا و خصوصاً مواد نشاسته‌ای است. پیاز سرشار از ویتامین C و B است و فعال کنندهٔ ویتامین B در برنج سفید کرده می‌باشد. ماهی و گوشت و مرغ را حتماً باید با پیاز پخته یا خام مصرف نمائید تا از ضرر و زیان‌های آنها جلوگیری نماید.

باری خوردن کمی پیاز خام با غذا مخصوصاً غذاهای گوشتی بسیار مفید است. علاوه بر فایدهٔ آن، پیاز یک مادهٔ ضدعفونی

کننده می‌باشد و در صورت سمی بودن گوشت‌ها در بدن اسهال ایجاد می‌کند و دافع مواد سمی است، پیاز از ابتلاء به سرماخوردگی جلوگیری کرده و فعال کنندهٔ غدد اشک‌ریز چشم می‌باشد. خوردن پیاز برای خانم‌های باردار بسیار مفید است لذا آن را از غذاهای خود حذف نفرمائید. بعلاوه از ابتلاء به سرطان جلوگیری می‌کند.

بیماری که مبتلا به استسقاء بود روزی ۵۰۰ گرم پیاز خام خورد و شفا یافت. پیاز برای اعصاب و بی‌خوابی مفید است و همانطور که گفته شد دارای مخمریست که برای هضم مواد نشاسته‌ای لازم است. پیاز شستشو دهنده معده است و برای کبد مفید است، اعصاب را تحریک و غده‌های اطراف چشم را پاک می‌کند. برای تصفیه خون و کم کردن درجه فشارخون سودمند است. در دفع سموم اعجاز می‌کند زیرا پیاز یک ضدعفونی کننده بسیار مؤثر می‌باشد، برای رفع سوختگی مالیدن آب آن سودمند است. برای گزیدگی زنبور و پشه و مگس نیز سودمند می‌باشد.

اگر چند قطره سرکه روی پیاز رنده شده بریزید و آب آن را در بینی بچکانید از خون‌دماغ جلوگیری می‌کند. با خوردن پیاز مخلوط با عسل می‌توان از سکسکه جلوگیری کرد. مصرف پیاز رنده شده با سیب به مقدار مساوی در دفع اسهال مفید است. پیاز املاح بسیار دارد. پیاز و سیر هر دو برای معالجه سینه مخصوصاً سل مفید است. هرکس پیاز خرد کرده را روی طاقچه بگذارد و بخوابد اطاقش ضدعفونی می‌شود زیرا پیاز جاذب میکرب است. به همین جهت نباید پیاز پوست کنده شده را خیلی دیر خورد زیرا هر چه بیشتر بماند میکرب بیشتری از هوا به خود جذب می‌کند. از طرفی اگر یکی از اعضای خانه به بیماری واگیرداری مثل سرماخوردگی مبتلا شد بهتر است گوشه‌های اتاق بیمار را پیاز بریده شده قرار دهید تا بیماری دیگران را مبتلا نکند. پیاز برای مبتلایان به سنگ مثانه مفید است. و محرک قوهٔ باه است.

لئونس کارلیه می‌نویسد: «پیاز سرشار از ویتامین‌های B و C و دارای آهن و آهک و فسفر و پتاسیم و سدیم و گوگرد و ید و سیلیس و قند است که مستقیماً جذب بدن می‌شود و برای اشخاصی که بیماری قند دارند نیز مضر نیست. پیاز به واسطه فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان می‌کند و به واسطه گوگردی که دارد برای خون ضدعفونی کننده خوبی است، گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود و در ریه‌ها وارد گردد با عفونت‌های مجاری تنفسی مثل آسم و برونشیت و گریپ و غیره مبارزه می‌کند.

تربچه:

قسمت مصرفی تربچه ریشه آن است که به رنگهای سفید، قرمز، سیاه دیده می‌شود. صد گرم تربچه ۲۴ کالری حرارت ایجاد می‌کند و دارای مواد قندی نشاسته‌ای و مواد معدنی و ویتامین C فراوان و B و A نسبتاً کمتری می‌باشد. در ترب سیاه ویتامین B۱ نیز وجود دارد. در برگ ترب مقدار زیادی کلسیم و آهن و ویتامین C و A نیز می‌باشد. تربچه در بعضی از افراد که حساسیت دارند خواب‌آور است البته سیاه رنگ آن بهتر از قرمز رنگش هضم می‌شود. آب ترب

سیاه برای کسانیکه مبتلا به برونشین و سرفه‌های شدید و سیاه سرفه می‌باشند بسیار مفید است. ترب برای معده‌های ضعیف خوب نیست و کسانیکه معده قوی هم دارند باید آنها را خوب بجوند.

تربچه قرمز نقلی اشتهاآور است، بنابراین بهتر است کسانی که دارای معده سالمی هستند قبل از غذا میل نمایند. همچنینَ کسانیکه به یرقان مبتلا هستند و یا بی‌خوابی دارند و کهیر می‌زنند صبح ناشتا میل کنند. جویدن برگهای ترب سیاه لثه‌ها را تقویت و بوی دهان را از بین می‌برد، همچنین خمیری که اُز ترب سیاه تهیه می‌شود، مقوی لثه‌ها خواهد بود. اگر ترب‌های پژمرده را در آب سردی که اندکی نمک افزوده‌اید خیس نمائید طراوت می‌یابد. برگ ترب و تربچه نفخ‌آور است اما یبوست را برطرف می‌سازد. آب ترب سیاه برای کسانی که چاق هستند و مقدار بیشتری چربی و تخم‌مرغ مصرف کرده‌اند مفید است. ترب با مقدار یدی که دارد ضد راشیتیسم است و گوگرد و منیزیم آن بویژه بخار گوگرد متصاعد شونده از آن ضد عفونی کننده ریه‌هاست و اشتها را زیاد می‌کند. ترب سموم جمع شده در کبد و کلیه را دفع می‌نماید و لذا در یرقانها و ورم مفاصل و ورم اعصاب مخصوصاً سیاتیک مفید است. در تمام موارد ترب سیاه خواص بیشتری دارد. ترب را برای دردهای سیاتیکی، اعصاب، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه، انسداد مجاری تنفس و آنژین تجویز می‌کنند.

کنگر:

کنگر گیاهی است که به صورت خورش و مخلوط با ماست و کشک در قدیم مصرف می‌شده است. در این گیاه املاح بسیاری موجود است، همچنین ترشحات غدد را زیاد می‌کند. با وجود آنکه برای کلیه و مثانه مضر می‌باشد؛ اما ریشه آن برای مبتلایان به کلیه و درد مثانه بسیار مفید است و جراحات روده را نیز ترمیم می‌نماید. نوع بزرگ آن به کنگر فرنگی یا همان آرتیشو مشهور می‌باشد ولی خواص آن با کنگر معمولی فرق دارد. کنگر گیاهی بسیار مقوی سرشار از ویتامین‌های E ، B ، A می‌باشد. از خواص درمانی آن می‌توان آن را معالج بیماری برص، بادشکن، مانع اسهال، مناسب برای درمان مرض قند، تسهیل کننده هضم غذا، درمان کننده زخم ریه و جلوگیرنده ریزش مو نام برد. حتی ضماد این گیاه جهت درمان سوختگی بسیار نافع می‌باشد.

آرتیشو:

آرتیشو یا همان کنگرفرنگی با برگهای برنگ سبز و نوک برگهایی که روی آن تیغی شبیه سوزن قرار دارد می‌باشد. این میوه سرشار از ویتامین‌های B ، A می‌باشد و املاح معدنی مثل گوگرد و منگنز و فسفر بسیار در آن یافت می‌شود. برای پختن این میوه باید آن را طوری در دیگ قرار داد که ساقه آن به طرف پائین و برگهای آن به سوی بالا باشد بعد کمی آب ریخته و روی آتش ملایم بگذارید تا پخته شود، بعد به آن کمی نمک زده و میل نمایید. مقدار زیادی از املاح و مواد غنی این میوه در آب حل می‌شود پس بجاست که آن را با آبی که در آن آرتیشو را پخته‌اید مصرف کنید. قسمت مورد استفاده آرتیشو انتهای برگهای روی میوه

(نهنج) است. این نهنج گوشت‌دار بوده و قسمتی از گوشت آن در برگها پیش رفته است. این میوه هم، همانند کنگر برای کلیه و مثانه خوب نیست و آنها را تحریک می‌کند پس بهتر است کسانی که ناراحتی کلیه دارند از خوردن آن پرهیز نمایند. از خواص آن بازکننده اشتها، پاک کننده خون، کلسترول خون را پائین می‌آورد و غذایی بسیار مناسب برای مبتلایان به مرض قند است. نکته‌ای را که باید در مورد آرتیشو بخاطر بسپارید آن است که بعد از پخته شدن بلافاصله آن را مصرف کنید چون علاوه بر از دست دادن ویتامینها و خواص خود در اثر رشد میکروبها باعث مسمومیت می‌شود.

ریواس:

ریواس، سبزی اشتهاآور و خوش طعم برای ساختن انواع و اقسام غذاهای ایرانی با خواص گوناگون، سرشار از ویتامینهای A, B, C می‌باشد. برگهای آن دارای چندین نوع ترشی است. اگر آن را با کمی قند بجوشانید طعم بسیار مطبوعی پیدا کرده و از طبیعت سرد آن کاسته و مانند شربت مسرت‌بخشی مورد مصرف قرار می‌گیرد. بسیار مقوی برای معده و روده می‌باشد. اشتهاآور، مفید برای بیماران تنگ‌نفس و بواسیری می‌باشد. در اثر خوردن مداوم آن خون را پاک می‌کند و دمل را درمان می‌نماید. حتی عصارهٔ ریواس برای تقویت چشم بسیار مفید است. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت آن است که خوردن زیاد از حد آن باعث تضعیف اعصاب شده و سنگ‌کلیه و مثانه و قولنج می‌گردد. ساقه‌های زیرزمینی نوع طبی ریواس که به ریوند معروف می‌باشد مسهل بسیار قوی و ضدعفونی کننده معده می‌باشد و پادزهر سموم مخصوصاً سم عقرب است. از خواص آن می‌توان مفید جهت خفقان، سردرد، معده، کبد، یرقان و درمان اسهال‌های خونی را نام برد.

کاهو:

بعضی از پزشکان متخصص علم تغذیه اعتقاد دارند که کاهو باید مانند نان جزء خوراک‌های هر روزی ما باشد، زیرا بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را کاهو به بدن می‌رساند و آنچه از کاهو می‌گیریم به آسانی جذب می‌شوند و به علاوه کاهو بخاطر الیافی که دارد، عمل روده‌ها را آسان می‌سازد.

در رژیم‌های لاغری از مواد مؤثر به شمار می‌آید زیرا کاهو بهیچوجه کالری ندارد و به این ترتیب نباید تصور کرد که با کاهوی تنها می‌توان زندگی نمود زیرا کاهو و بسیاری از سبزیجات دیگر مقدار زیادی آب به بدن می‌رسانند و در بسیاری از چاقی‌ها باید از آب اضافی امتناع کرد و اسراف در کاهو ممکن است اختلالاتی در روده‌ها به وجود آورد.

کاهو خون را صاف می‌کند. دافع بسیاری از امراض است. اخلاط را رقیق می‌کند. دافع صفرا، مدر، ملین، خواب‌آور و نفاخ می‌باشد. کاهو برای تقویت قوهٔ باه سودمند است و دارای ویتامین‌های A ، B ، C می‌باشد. کلسیم، فسفر، مواد قندی و مواد چربی و ازته نیز با درصد بسیار کمی در آن یافت می‌شود. اگر کاهو را خوب بجوید، غدد ترشحی و مخاطی در طول معده و روده را در اثر تولید عصیرهای اضافی تحریک و بدینوسیله به تحلیل یافتن غذا

کمک می‌کند. اگر کاهو را بعد از غذا بخورید، غذاهائیکه خوب هضم نشده‌اند قبل از موقع به خارج دفع می‌شوند. توصیه می‌شود که هنگام شستن و تمیز کردن کاهو برگهای سبز آن را دور نیاندازید زیرا برگهای سبز به مراتب بیش از برگهای سفید مغز آن ویتامین دارند به علاوه خارجی‌ترین برگها بیشتر در معرض آفتاب قرار گرفته و مقادیر بیشتری کلروفیل و ویتامین D جذب می‌نمایند. لذا فقط برگهای خیلی سفت آن را دور بیندازید. کاهو برای معالجه یرقان، انسداد مجرای طحال، کبد و حبس‌البول تجویز می‌گردد و برای اشخاص عصبانی و پریشان مفید است زیرا خواب راحتی تولید می‌کند لذا باید اشخاصی که مبتلا به تپش قلب نورالژی و بیخوابی هستند، هنگام شام کاهو را نیز با غذای خود مصرف کنند. این گیاه مفید را می‌توانید در ته‌چین و هنگام دم کردن برنج در کف دیگ قرار دهید و بجای نان از آن استفاده کنید که ته‌دیگ بسیار خوشمزه‌ای خواهد شد. ضمناً فراموش نفرمائید که کاهوی نپخته، چون فوق‌العاده سهل‌الهضم است برای بیماران و کودکان مناسب می‌باشد. البته کاهوی جوشیده تا اندازه‌ای ملین می‌باشد.

سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی برخلاف تصور ما گیاهی است که از آمریکای جنوبی به آسیا آمده است. مصرف این گیاه منفعت‌های بسیاری دارد. مسکن دردهای معدی و مقوی قلب، محکم‌کننده لثه‌ها و اگر بخواهیم از خواص خوب آن بگوییم صفحات زیادی را به خود اختصاص خواهد داد. در غده سیب‌زمینی درصد کمی از سم سولانین وجود دارد که مقدار آن در برگها و گل آن بسیار زیاد می‌باشد و مصرف آنها خطرناک است. غده سیب‌زمینی ملین و دارای ویتامین B و C می‌باشد، سرشار از املاح پتاسیم و فسفر، آهن، منیزیم و آهک می‌باشد. وجود پتاسیم در سیب‌زمینی سبب مقوی بودن آن برای قلب است. با وجود داشتن مواد نشاسته‌ای برای مبتلایان به مرض قند زیان ندارد، و این دسته می‌توانند بجای نان سیب‌زمینی را تنوری کرده مصرف نمایند. از رقیق شدن خون جلوگیری می‌کند.

بعلاوه باید در خوردن آن کمی دقت کرد چرا که ویتامین C خود را خیلی زود از دست می‌دهد پس بهتر است این گیاه را ظریف پوست کنده و در آب جوش بپزید چرا که مقدار کمتری ویتامین C از دست خواهد داد (شصت درصد در آن از این ویتامین باقی می‌ماند) در حالیکه اگر همین سیب‌زمینی پوست کنده را در آب سرد انداخته و سپس بپزید مقدار بیشتری از ویتامین خود را از دست خواهد داد (فقط پنجاه درصد از این ویتامین باقی می‌ماند). پخته شده و پوست گرفته و پوره آن بهترین غذا برای کودکان بعد از چهار ماه می‌باشد.

نکته اساسی که ما ایرانیان باید توجه کنیم آن است که بدترین فرم مصرف سیب‌زمینی خوردن سرخ کردهٔ آن (چیپس) است چرا که خواص خود را خصوصاً ویتامین C را بسرعت از دست خواهد داد و مضاف بر آن اگر چند روزی بماند روغن آن سریع اکسیده شده و به سمی مبدل می‌شود که برای بدن ما و مخصوصاً کودکانمان مضرّ است. بهتر است که آن را با آب

گرم آب‌پز کرده با کره مخلوط و نرم کنیم و اگر می‌خواهید با روغن بپزید، بهتر است با روغنهای گیاهی و مایع جوشانده شود.

از خواص سیب‌زمینی می‌توان: افزایش دهنده قوای عقلانی (بعلت وجود فسفر)، زیادکننده ادرار، مقوی برای کلیه و مثانه، معالج زخم معده را نام برد. اگر آبگوشت یا آش شما به علت غفلت کمی شور شدند می‌توانید تکه‌های سیب‌زمینی را در آن بریزید تا نمک اضافی را بخود جذب نماید.اگر در سماور و کتری شما املاح آهکی رسوب کرده و قشر سختی به وجود آورده است می‌توانید پوست سیب‌زمینی را در آن ریخته بجوشانید تا آنها را کنده و تمیز نماید. اگر غذای شما در اثر غفلت سوخت و دیگ شما ته گرفت، برای تمیز کردن دیگ می‌توانید چند دانه از نوع آردی سیب‌زمینی را در آن انداخته در کمی آب بپزید و بعد آن را به ته دیگ مالیده و ذرات سوخته را به کمک آن پاک نمایید.

چغندر:

چغندر یکی از گیاهانی است که می‌توان گفت به اندازه عسل خاصیت دارد، درمان کننده رعشه، درد مفاصل، نقرس می‌باشد. خوردن برگ چغندر مسکن سردرد و دندان درد است. برگ این گیاه در هنگام صبح بی‌مزه و در شب شیرین است چرا که نور آفتاب باعث قندسازی در برگهای آن می‌گردد و برگ و غده آن را حتماً باید بصورت پخته مصرف کرد. چغندر به هضم غذا کمک بسیار می‌کند والتهاب معده را فرو می‌نشاند. بهترین مادهٔ غذایی است که می‌توانید با ناهار و شام در سالادها، عصرانه و در کنار خانواده مصرف کنید. حتی مالیدن برگهای پخته شده و سرد شده برگ چغندر برای درمان سوختگی و آفتاب‌زدگی بسیار مفید است. از خواص آن می‌توان وجود ارسنیک و روبیدیم را در آن نام برد که درمان کننده بیماری جذام می‌باشد. وجود فسفر در آن موجب تقویت حافظه و اعصاب می‌باشد و محکم کننده استخوانهای بدن و تخفیف دهنده درد کلیه است و املاح معدنی مانند کلسیم و آهن را می‌توان در آن یافت. آب لبو بهبود التهاب مثانه، رفع یبوست و بیماریهای پوست می‌باشد. سرشار از ویتامینهای B و C و A می‌باشد.

از خواص دیگر چغندر می‌توان اضافه نمود که خاصیت گرم و مرطوب دارد، خون را صاف می‌کند و درد مفاصل مفید است. چغندر دارای مواد ازته و مواد قندی و املاح معدنی می‌باشد و مثل هویج دارای کاروتن است که در معده مبدل به ویتامین A می‌گردد. چغندر به علت داشتن آهن فراوان برای بیماری کم خونی نافع است.

انگور:

انگور یا بهتر بگوییم مجموعه‌ای از عناصر مفید و سودمند، ضد سرطان، پائین‌آورنده ترشی خون، درمان کننده روماتیسم و تنها میوه‌ای که وقتی خشک می‌شود خواص غذایی آن بیشتر می‌گردد. سرشار از خواص مورد نیاز بدن می‌باشد. این میوه که در انواع و اقسام مختلف با شکلها و رنگهای متفاوت یافت می‌شود سابقهٔ تاریخی طولانی دارد. از خواص آن می‌توان وجود مقدار زیادی پتاس و فلزات دیگر مثل آهک، منیزیم، آهن، منگنز، کلر، ید، ارسنیک، فسفر، سیلیس می‌باشد. از ویتامینهای آن می‌توان E ، C ، B ، A را نام برد.

وجود قندی که در ترکیبات مفید این گیاه می‌باشد بسیار سودمند و نافع برای معده و سایر اعضاء بدن است. این میوه هنگام خشک کردن هیچ کدام از خاصیت‌های خود را جز آب، از دست نمی‌دهد و حتی ارزش غذایی آن بالا می‌رود بطوریکه یک دانه کشمش دارای خواص غذایی بیشتری از یک حبه انگور است و همه را مدیون دیاستازهای روی پوست انگور می‌باشد که به تدریج تبدیل به قند نمی‌شود. آب میوهٔ تازه انگور از لحاظ ترکیبات غذایی بسیار شبیه شیر مادر است و می‌توانید به عنوان یک کمک غذایی به کودکان خود بنوشانید. آب انگور برای کم خونی، زیادی اوره، زیادی چربی خون و امراض قلبی و بیمارانی که قادر به خوردن غذا نیستند بسیار مناسب است. حتی برگهای انگور هم خواص غذایی و خواص درمانی دارد و می‌توان با آن بسیاری از امراض را درمان کرد که از حوصله این چند برگ خارج است. غوره که همان دوران کودکی انگور است یکی از چاشنی‌های بسیار مفید برای غذاست و حتی خاکستر شاخه‌های انگور اگر به صورت پماد شود بهترین درمان کننده بواسیر است. استفاده از شاخه‌های خشک انگور به عنوان سیخ در کباب کردن گوشت، و در تهیه ته‌چین باعث افزون شدن طعم خوب غذا می‌گردد. خلاصه باید در مورد انگور گفت: از برگ و شاخه و میوه در تمام فصول و تمام حالات می‌توان برای درمان و شفا و تغذیه استفاده کرد.

انگورفرنگی: انگورفرنگی که دستهٔ دیگری از انگورهاست در گیلان و مازندران به‌وفور یافت می‌شود، دارای طعمی بسیار خوب و لطیف و سرشار از ویتامینهای C , B , A و املاح و مواد معدنی می‌باشد. غورهٔ این میوه، ترشی فراوان دارد ولی رسیدهٔ آن کاملاً شیرین و بهترین تقویت کنندهٔ حرکات روده، ضد یبوست، آسان کنندهٔ هضم (اگر بعد از غذا به عنوان دسر مصرف گردد)، شستشو دهندهٔ جگر می‌باشد. علاوه برخوردن خام این میوه می‌توان آنرا در تهیه مربا، شربت، کمپوت، ژله استفاده نمود. شربت انگور بهترین رفع کننده عطش، ضد ترشی معده می‌باشد و ژلهٔ آن طعمی بسیار مطبوع دارد. حتی نوشیدن دو فنجان در روز دم‌کردهٔ برگ آن (به نسبت پنجاه گرم در لیتر) بهترین کاهش دهندهٔ اسیداوریک بدن می‌باشد. ولی مبتلایان به زیادی اسیداوریک بهتر است روزی پنج گرم برگ آن را در صدگرم آب دمکرده و ناشتا مصرف نمایند.

کلم:

کلم یکی از غذاهای فصلی، چاشنی، سالاد ایرانیان به شمار می‌آید که خواص بسیاری دارد در عین حال که در انواع و اقسام مختلف وجود دارد. از خواص آن می‌توان گفت تقویت کننده قوهٔ بینایی و ضد رعشه و تا حدودی هم خواب‌آور است. در نوع کلم قرمز اگر بصورت شربت مصرف شود درمان نقرس و رماتیسم است. درمان درد پیران و سالخوردگانی که طبع سرد دارند می‌باشد. برگهای برنگ قرمز و بنفش آن را علاوه بر مصرف خوراکی، امروزه در صنعت داروسازی نیز بکار می‌گیرند. از نظر چربی بسیار فقیر و از ویتامینهای A , B , PP , C سرشار است و از املاح معدنی موجود در کلم می‌توان گوگرد، کلسیم، پتاسیم و

منگنز و کمی هم ارسنیک را نام برد. مصرف پخته کلم همراه با آب استخوان قلم در سوپ‌ها بسیار نافع است، چرا که املاح و ویتامین‌های گیاهی مکمل مواد بسیار مقوی در آب استخوان شده و غذایی کامل می‌سازد. از طرفی اضافه کردن کلم همراه با سالاد آن را بسیار خوش طعم می‌کند. همچنین اضافه کردن آنها در آبگوشتهای مورد دلخواهتان بسیار مفید و خوش طعم و درمان کننده بیماریهاست. در صورتی که دچار ناراحتی معده یا نفخ هستید و نمی‌توانید کلم خام مصرف کنید هرگز آنرا کنار نگذارید و از مجموعه غذاهای خود حذفش نکنید، آنرا بپزید در کنار انواع غذاهای خود نوش جان فرمائید تا از مواد غذایی و املاح آن سود ببرید. یا آنکه آن را به مدت کوتاهی در آب جوش انداخته و سپس در مخلوط آرد سوخاری و تخم‌مرغ فرو برده و در روغن تفت بدهید و به عنوان مکمل غذا مصرف کنید.

اگر برگهای کلم قرمز را بگیرید و با دو برابر وزن آن شکر، بپزید شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد شد. اگر این شربت را با دو برابر آب توت سرخ مخلوط و اضافه کنند در رژیم‌های لاغری مؤثر است. به همین جهت است که بعضی از پزشکان رژیم غذایی در مورد لاغری، مصرف کلم قرمز را که دارای خواص بی‌شماری است توصیه می‌کنند و علاوه برآن خواص درمان کلم، در میگرن «انواع دردسرهای شدید و نیمه شدید»، دردهای رماتیسمی، نقرس، سیاتیک، درد دل برنشیت شدید و فلج اعضاء، انسداد غده‌ای می‌باشد.

گشنیز:

گشنیز این سبزی بسیار خوش‌طعم و خوش‌بو که دارای هزاران خواص می‌باشد که اطبا در قدیم برای درمان انواع بیماریها و ضدعفونی کردن از آن استفاده می‌کردند امروزه کمتر مورد توجه مردم خوب ما قرار دارد، گشنیز تا حدودی خاصیت نشئه دارد و خوردن آن باعث مسرت و شادی می‌گردد و علاوه بر آن مقوی مغز و قلب می‌باشد. باید توجه داشت که زیاده از حد خوردن این گیاه نافع، باعث نسیان می‌گردد و در خانم‌ها موجب اختلالات در عادت‌ماهانه می‌گردد و عوارض زیادی به همراه دارد. و از طرفی دیگر عالی‌ترین دارو برای معده و هضم غذاست. محرک اشتها و دستگاه گوارش است مقدار زیادی در آن ویتامین C یافت می‌شود و همچنین دارای ویتامینهای B , A است. به شما توصیه می‌کنم گشنیز را با سایر مواد غذایی برای تهیه غذاها همراه کنید. تهیه آش گشنیز، گشنیزپلو، خورش‌های سبزی‌دار، انواع بیماریهای عفونی را از بین می‌برد و برای تسهیل زایمان در خانم‌ها بسیار نافع است. همچنین غرغره جوشانده تخم‌گشنیز برای گلودرد سودمند است. گشنیز کرمهای معده را دفع می‌کند. اگر گشنیز تازه را بو کنید جریان خون را متوقف می‌سازد. گشنیز مدر، مولد عرق می‌باشد.

ماش:

ماش هم یکی از انواع حبوبات مقوی مورد مصرف در غذاهای ایرانی است که در انواع آش‌ها و سوپ‌ها و همچنین پلوهای ما است. باید توجه داشت که این مادهٔ غذایی از سایر حبوبات زودتر هضم می‌گردد و مقوی معده

می‌باشد و نکته قابل توجه آن که پوست ماش را حتماً باید گرفت و به علت وجود ویتامینهایی مانند B , A برای قوهٔ باصره مفید و آرام کننده اعصاب است و درمانی برای سردردهای حاد. برای آنکه سود بیشتری از ماش ببرید آن را با یکی از روغنهای گیاهی مانند بادام پخته تا خون شما را تصفیه نماید.

کسانی که سرد مزاج هستند بهتر است که ماش را با ادویه‌جات گرم مانند دارچین و فلفل یا زنجبیل یا زیره یا خردل مصرف نمایند یا با چاشنی‌های گرم مانند رب‌انار، رب‌گوجه استفاده شود. آش‌ماش، قلیه کدو با ماش از انواع غذاهای سنتی ایران به شمار می‌آیند. بخاطر داشته باشید که برای تهیه آش ماش به آن شلغم و کدو و هویج هم اضافه نمائید تا از تمام خواص گیاهی این سه ماده بهره ببرید.

گلابی:

گلابی میوه‌ای است که در انواع مختلف وجود دارد این میوه که بیشتر در نقاط سردسیری وجود دارد مقوی معده و دستگاه گوارش، مفرح قلب و کبد و باز کننده چهره می‌باشد. گلابی نیز مانند انگور از آن دسته میوه‌هایی است که تمام قسمت‌های درخت آن مورد استفاده قرار می‌گیرد حتی دانه‌های موجود در مغز این گیاه نیز نافع است. وقتی می‌خواهید آب گلابی را بگیرید بهتر است با پوست و مغز آن آب گرفته شود تا از تمام خواص آن بهره‌مند گردید، نوع دیگر گلابی که خوج نامیده می‌شود شاید بعلت سفتی کمتر مورد توجه مردم است ولی باید بگویم خواص موجود در خوج بالاتر از خواص گلابی‌های مختلف است بعلاوه می‌توانید از خوج در تهیه انواع مربا استفاده نمائید. گلابی سرشار از ویتامینهای C , B , A و فلزاتی مانند آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز و کمی هم کُبالت می‌باشد. مضاف برآن مقدار ویتامین‌ها و املاحی که فقط در پوست گلابی یافت می‌شود دو برابر گوشت آن می‌باشد. گلابی خاصیت سرد دارد و برای گرم مزاجان بسیار مفید است. بخاطر داشته باشید که گلابی هم برای نیش زدن دندانهای کودکان شما بسیار نافع است، لازم است در دوران رویش دندانهای کودکان، گلابی‌های رسیده را با پوست به آنها بدهید تا با لثه‌های خود آن را تکه تکه کنند و آب آن را بخورند. علاوه بر رسیدن خواص مفید گلابی به بدن کودک وجود دانه‌های سفت موجود در گلابی (که مقدار زیادی املاح پتاسیم و تانن در آن وجود دارد) کمک زیادی به تقلیل خارش لثه‌های کودکان شما خواهد کرد. کسانی که معده‌شان برای هضم گلابی آماده نیست می‌توانند از آب گلابی استفاده نمایند (فراموش نکنید که میوهٔ گلابی را با پوست و هسته و مغز آن آب بگیرید تا از تمام خواص آن استفاده نمائید.)

ریحان:

ریحان یا اسپرغم یکی از دسته سبزیهایی است که بسیار مقوی معده، بادشکن، ضدعفونی کننده دهان، دستگاه گوارش، مدر و ضد تشنج می‌باشد. به علت داشتن سبزینه و اسانس مخصوص که خود مخلوط از چند اسانس است بوی پیاز و سیر را از دهان می‌برد بهترین همراه برای خوردن کباب می‌باشد. عصاره ریحان با شیر برای درمان زکام و درد سینه و سرفه به کار

می‌رود. حتی جویدن ریحان بهترین درمان برای آفت دهان و سردرد می‌باشد.

انار:

انار یکی دیگر از میوه‌های بسیار مفید است که از تمام قسمت‌های آن استفاده می‌شود، نوع شیرین انار برای سینه و ریه بسیار مناسب ولی نوع ترش آن سینه را خشک می‌کند و برای بیماران مبتلا به سینه‌درد و سرفه مفید نیست. از طرفی با طبیعت خنکی که دارد برای کسانی که طبیعت گرم دارند بسیار نافع است. سرشار از ویتامین‌های C ، B ، A و دارای مقدار زیادی آهن می‌باشد.

باید توجه داشت که اگر دانه‌های انار را می‌خورید حتماً آنها را با هسته خوب بجوید چرا که جویدن دانه‌های انار باعث ملین بودن آن و نجویدن هستهٔ دانه‌های آن باعث یبوست می‌گردد، از این جهت است که برخی انار را عامل یبوست یا اسهال می‌دانند؛ این فقط بسته به نوع جویدن شما دارد. انار یکی از تصفیه‌کننده‌های کبد است و در نتیجه رنگ رخساره را باز می‌نماید. وجود ویتامین A در آن باعث رشد اطفال و وجود ویتامین سرشار B باعث تقویت اعصاب می‌گردد. همچنین وجود ویتامین B۶ در آن ضد تهوع است پس توصیه مفیدی برای مصرف خانم‌های باردار می‌باشد. وجود آهن باعث خونساز بودن انار است پس خانم‌ها در دوران بارداری هرگز نباید از خوردن انار گریزان باشند. اگر طبیعت سردی دارید و با انار مخالف بهتر است آن را دانه‌دانه کرده و با گلپر مصرف کنید تا به هضم غذای شما نیز کمک کند. رب‌انار بهترین چاشنی برای تهیه خورش بامیه، فسنجان، آش‌انار و خوراک‌های دیگر است که علاوه بر تأمین کردن آهن خون شما رنگ غذا را نیز خوش‌رنگ می‌کند. حتی پوست این میوه نیز در رنگرزی و چرم‌سازی از دوران قدیم به کار می‌رفته است. خلاصه کلام اینکه از پوست تا هسته‌های درون این میوه قابل استفاده و نافع است برای از پوست بدن تا استخوان‌های بدن.

هویج:

هویج یا زردک، یکی از دوستان صمیمی کبد و تقویت‌کننده قوهٔ بینائی، بازکننده رنگ چهره و نافع پوست و بسیاری از خواص که حتی علم امروز نیز بدان دست نیافته است. از خواص دیگر آن می‌توان آن را یکی دیگر از تصفیه‌کننده‌های خون به شمار آورد و برای مبتلایان به مرض قند، چربی خون، صفراوی مزاجها و خانم‌های باردار و شیرده بسیار سودمند است.

درمان‌کننده اسهال می‌باشد و به علت وجود انسولین گیاهی مبتلایان به مرض قند می‌توانند به راحتی آن را مصرف نمایند. برای مبتلایان به کلیه درد و نفریت داروی بسیار مفیدی است. ویتامینهای D ، A موجود در این سبزی باعث محکم شدن استخوانها و اثر نیکوئی در پوست و ساختمان غدد داخلی دارد، هویج هم در هنگام رویش دندانهای کودکان بسیار مفید است، حتماً پوست آن را تمیز شسته (با یک مسواک نرم) طوری که خللی در پوست آن ایجاد نکنید زیرا ویتامینها تقریباً نزدیکترین لایه به پوست می‌باشند و با پوست گرفتن هویج از بین می‌روند، سپس به فرزند خود داده تا آن

را به لثه‌های خود بکشد. علاوه بر وجود ویتامینها، هویج دارای املاح سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و مقداری هم آهن می‌باشد. لازم به ذکر است که اگر از آب هویج به عنوان شربت یا آب میوه استفاده می‌کنید پس از گرفتن آب هویج بهتر است چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید تا بوی علف ندهد و مدت کوتاهی در یخچال یا جای خنک گذاشته سپس نوش جان فرمائید. هویج طبیعت گرم و مرطوب دارد لذا نفاخ، ملین، مقوی معده، مدر، مفرح، ضد بلغم می‌باشد. آب هویج برای علاج ورم روده بزرگ و بیماری کبد سودمند است. هویج در معالجه امراض پوست، سینه، نقرس، سنگ مثانه، ناراحتی اعصاب نیز مصرف می‌شود و برای دفع سموم بدن دارویی بسیار مؤثر است.

انجیر:

انجیر یا همان انجیل که یکی از اقسام میوه‌های بهشتی به شمار می‌آید و علت آن علاوه بر لذیذ بودن آن، سرشار بودن ویتامینها و املاح و مواد معدنی در این میوه می‌باشد و مضاف بر همهٔ این‌ها از دسته میوه‌هایی است که هیچ ضرری در آن وجود ندارد، در انواع و اقسام مختلف وجود دارد. سرشار از ویتامین A و C ، B ، و مواد معدنی مثل آهن، برم، منگنز، آهک، گوگرد می‌باشد و کمی هم ارسنیک و مقداری هم مواد چربی و پر از قند است. اگر پس از چیدن، انجیرها را در سبد گذاشته مقابل آفتاب قرار دهید قند آن سی تا چهل درصد افزایش می‌یابد. میوه انجیر را به صورت‌های مختلف مربا، کمپوت، ژله، مارمالاد، شربت و حتی جوشانده آن را برای نرم کردن سینه و معده بکار می‌گیرند. میوه انجیر حرارت و تشنگی را رفع می‌کند و باعث افزایش تعریق و دفع سموم و چربی از بدن می‌باشد. خوردن انجیر با گردو مقاومت بدن را در برابر سموم بالا می‌برد، خوردن آن با پسته و بادام جهت تقویت نیروی حافظه و قدرت تعقل و تفکر سودمند است. وجود گوگرد در آن مانع ریزش مو و تقویت‌کنندهٔ آن است. خوردن ترشی انجیر اصلاح کننده کبد و طحال می‌باشد.

سرکه:

سرکه یکی از بهترین چاشنی‌های غذاهای ایرانی که علاوه بر خوش‌طعم بودن تقویت کننده اعصاب و هاضم غذاهای سنگین و ضدعفونی کننده نیز هست. عفونت‌های خونی را از بین می‌برد و یکی دیگر از تصفیه کننده‌های خون و محکم کننده لثه نیز می‌باشد. و یکی از راههای مبارزه با کرم معده خوردن چند جرعه از سرکه در چند روز متوالی است. برای مسمومین بهترین ضدسم می‌باشد. اگر در گلوی فردی زالو چسبیده و دسترسی به دکتر ندارید یک استکان سرکه را بطور جرعه جرعه به او بخورانید. بهترین التیام دهنده محل نیش پشه و حشرات می‌باشد.

سیب‌زمینی ترشی:

سیب‌زمینی ترشی یا همان شلغم فرنگی، یکی از غذاهای مفید برای مبتلایان به مرض قند می‌باشد که اکثراً یکی از اعضاء ترشیجات ما به شمار می‌آید. آن را می‌توانید پخته یا کباب کرده میل نمائید. علاوه بر آن برای تقویت جسم مبتلایان به مرض قند بهترین غذاست. زود هضم و معالج زخم معده و روده نیز می‌باشد.

علاوه بر درست کردن ترشی یکی از شورهای بسیار خوش‌طعم نیز می‌باشد برای شور کردن آن بهتر است سیب‌زمینی ترشی را در آب خیارشور بیندازید و پس از چند روز آماده خواهد شد ولی باید آن را طی چند هفته‌آینده مصرف کنید چرا که زود ساختمان خود را از دست داده و لیز می‌شود. در ساختمان سیب‌زمینی ترشی مقدار زیادی نشاسته، تانن، مواد سفیده‌ای، چربی و یک ماده ضد مرض قند وجود دارد و سرشار از مواد معدنی و آنزیم‌های سودبخش است.

سکنجبین:

سکنجبین یکی از بهترین شربت‌های اصیل ایرانی و یا بهتر است بگوئیم بهترین صفرابر می‌باشد. اصل آن را با عسل و سرکه اصل درست می‌کردند و گاهی با شیرهٔ میوه‌ها و حالا آن را با خاک قند یا شکر درست می‌کنند که منافع سکنجبین اصل را ندارد. یکی از بهترین نوشابه‌ها به شمار می‌آید البته اگر با یخ آن را مخلوط و خنک کنید، حرارت معده و روده را نیز پائین می‌آورد. ولی باید توجه داشت که نسبت عسل و سرکه را رعایت کرده تا سکنجبین ترش درست نشود چرا که اگر سکنجبین ترش باشد برای اعصاب، و معده‌های ضعیف و مبتلایان به اسهال و درد سینه و سرماخوردگی بسیار ضرر دارد و همچنین مبتلایان به سختی ادرار باید از خوردن آن بپرهیزند. موقعی که برای تهیه سکنجبین سرکه را با مواد قندی جوشاندید، و سکنجبین درست شد قبل از سرد شدن یک دسته نعنای تازه در آن فرو برید و مدتی بگذارید تا عطر نعنا در سکنجبین حل شود بعد دسته نعنا را بیرون بکشید و در بالای دیگ نگاه دارید تا تمام قطرات آن چکیده شود، با این کار عطر و طعم مطبوعی به سکنجبین خود داده‌اید. همانطور که قبلاً ذکر شد سکنجبین یکی از بهترین شربت‌ها برای پذیرائی از میهمانان است و در صورتی که طبیعت گرم دارید بهتر است به آن خیار رنده شده اضافه کنید یا حتماً با کاهو و میوه‌های با طبیعت سرد آن را میل کنید و چه بهتر که در موقع تهیه سالاد آن را به عنوان سس به سالاد خود اضافه کرده و از این چاشنی بر خاصیت وطنی سود ببرید.

بامیه:

بامیه این میوهٔ خورشی که با اضافه کردن به خورشها و خوراکها طعم لذیذی به غذای خود می‌دهیم سرشار از ویتامین C ، B ، A می‌باشد و یکی دیگر از تصفیه کننده‌های خون و تقویت کننده قوهٔ بینایی و اعصاب به شمار می‌آید روی پوست و کرک‌های این گیاه مقداری منگنز و کبالت وجود دارد که غذای غدد داخلی بوده و ترشح آنها را تنظیم می‌نماید.

لعاب و مادهٔ لزجی که درون آن می‌باشد سینه را نرم و گرفتگی صدا را باز می‌نماید. تخم و لعاب این گیاه معده و روده را پاک می‌کند و اشتها را نیز افزایش می‌دهد. مادهٔ ضدعفونی کننده‌ای که در این گیاه وجود دارد یکی از دافعین کرم معده و انواع کرم‌های روده می‌باشد.

هلو:

هلو این میوهٔ اصیل ایرانی و بسیار لذیذ خواص بسیاری دارد که می‌توان ملین، مسکن و رفع کننده تشنگی را از آن برشمرد، پوست کنده

آن بسیار گوارا و لذیذ است ولی بهتر است همیشه آن را با پوست میل نمائید تا ویتامین A و املاح و آنزیمهای لایهٔ خارجی آن را هم به بدن خود برسانید. هلو دارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع و خوشرنگ کنندهٔ چهره می‌باشد. این میوهٔ گوارا به معده بسیار سازگار است و ایجاد نفخ نمی‌نماید و سریع‌الهضم است. دارای املاح فراوان و مقداری هم شبه‌فلز برم در آن یافت می‌شود. حتی جوشانده برگهای این میوه دافع کرم معده و کرم کدو می‌باشد. جویدن مغز هسته هلو باعث از بین رفتن کندی دندانها و محکم شدن لثه‌ها می‌گردد. این میوه با طبیعت خنک را می‌توان به صورت مربا، شربت، مارمالاد و ژله تهیه کرده و مصرف نمود.

اسفناج:

اسفناج یا بهتر است بگوئیم پادشاه سبزیجات یا به زبان بعضی‌ها عروس سبزیها از آن دسته سبزیجاتی می‌باشد که اگر مثنوی هفتادمن کاغذی هم در رابطه با آن بنویسیم باز هم خواص آن را از قلم انداخته‌ایم؛ چرا که از قدیم گفته‌اند که اگر در تمام شش ماه فصول پاییز و زمستان از این سبزی استفاده کنید آهن تمام سال بدنتان تأمین است. این سبزی که قدما به آن بسیار اهمیت می‌دادند متأسفانه امروزه کمتر مورد توجه است در حالی که از خواص آن می‌توان سرشار بودن از ویتامینهای B1 , A , C , B2 را برشمرد. در فصل بهار ویتامین C کمتری در آن یافت می‌شود ولی باید گفت پر از آهن است و در این خاصیت همتایی ندارد. به این ترتیب خونساز و اصلی‌ترین غذای خانم‌های باردار است از املاح آن می‌توان کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، ارسنیک، منیزیم سرشار را در آن ذکر کرد.

بهترین تصفیه‌کننده مثانه و کلیه می‌باشد و اشتهای کودکان و اطفال شما را زیاد می‌کند. ملین و زودهضم است. دارای مواد صمغی، مواد سفیده‌ای، مواد قندی، سبزینه و یک ماده صابونی است. پائین آورنده اسیدیته خون و تقویت کننده عضلات و استخوانها می‌باشد. تصفیه‌کننده کبد و برطرف کننده بوی بد دهان می‌باشد. قوت غذایی این سبزی از سایر سبزیها بیشتر است از ساقه‌های نازک آن در سالاد حتماً استفاده نمائید. پخته آن را بصورت بورانی و نرگسی و انواع غذاهای سنتی ایرانی مصرف نمائید و آب آن را هرگز دور نریزید و مصرف نمائید.

از خواص مهم آن: درمان کننده درد سینه، کمر و دردهای ریوی را می‌توان نام برد. آب آن را بصورت غرغره برای رفع گلودرد استفاده نمائید. عصاره آن بهترین درمان برای یرقان و دفع سنگ کلیه و ناراحتی‌های مجاری ادرار می‌باشد. بهتر آنست که بگوئیم اسفناج تنها سبزی است که خوردن آن برای نوزدان تا پیران مناسب است و حتماً باید یکی از برنامه‌های غذایی شما به شمار رود و هرگز بخاطر دوست نداشتن مزه و طعم آن اسفناج را از غذاهای خود حذف نفرمائید. فراموش نکنید اگر کودکان شما از خوردن آن امتناع می‌کنند سعی کنید آن را به صورت‌های مختلف حتی بصورت خام در کنار سبزی خوردن یا خرد کرده در سالاد و یا هر صورتی که کودکان شما می‌پسندند به آنها بدهید تا نوش جان فرمایند، حیف است که از این همه

منافع که خداوند کریم در این گیاه نهفته بی‌بهره بمانند. اسفناج لثه‌ها را سفت می‌کند از تباهی دندانهای کودکان شما می‌کاهد. اگر نیم‌فنجان آب آن را با هم وزنش روغن بادام شیرین مخلوط کنید به رشد اطفال کمک زیادی می‌کند (می‌توانید این مخلوط را به مجموعه غذای روزانه بیفزائید یا در سالاد به عنوان چاشنی اضافه کنید). رنگ چهره را باز می‌کند و معالج کک و مک صورت می‌باشد. خوردن آن بصورت آش، انواع بورانی، خورش، نرگسی، سوفله و ... بسیار نافع است. حتی از دیگر مزیت آن می‌توان گفت اگر پارچه پشمی را با آب اسفناج بشوئید شفاف می‌شود.

اسفناج ضد سرطان است و گلبولهای قرمز خون را زیاد می‌کند. کلروفیلی که در اسفناج وجود دارد، به تخلیه مدفوعات کمک می‌کند لذا اسنفاج را مسهل ملایمی باید دانست.

همو می‌نویسد: «دم کرده تخم اسفناج به مقدار پنج تا ده گرم برای یک فنجان آب، داروی ملین و مفیدی است که در معالجه یبوست معجزه می‌کند. اگر برگهای اسفناج را در روغن زیتون بپزند ضماد خوبی برای معالجه سوختگی، سودا، زخمهای شدید و سخت بوجود می‌آید.

بلال:

بلال که زادگاه اولیه آن آمریکای مرکزی است و غذای مفید و سرشار از قند و نشاسته و تقویت کننده ناخن و مو می‌باشد و حتی خواص دارویی آن پا فراتر از خواص خوراکی آن گذاشته و کاربردهای بسیاری در داروهای گیاهی و حتی صنعت داروسازی دارد. در دانه‌های آن قند انگور، قند سمنو و یک نوع موم و نشاسته وجود دارد و سرشار از املاح مختلف و فلزات مانند آهن، کلر، فسفر، گوگرد، منیزیم، سدیم، پتاسیم، سیلیس، کلسیم می‌باشد. وجود گوگرد، آهن و سیلیس در آن بهترین تقویت کننده مو و ناخن می‌باشد و از ریزش مو، ترکیدن ناخن جلوگیری می‌کند. سرشار از ویتامن B می‌باشد. حتی در کاکل آن نیز چند نوع قند و املاح پتاسیم و کلسیم وجود دارد و یکی از داروهای مفید گیاهی نیز به شمار می‌رود، چرا که ادرار را زیاد کرده و عفونت‌های مربوط به کلیه و مجاری ادرار را دفع می‌کند و کلیه‌ها و مثانه را شستشو می‌دهد. و درمان بیماری نقرس و قلب می‌باشد. از دانه‌های بلال در صنعت، روغنی جدا می‌کنند که خاصیت خوراکی دارد و در آن درصد بسیار کمی کلسترول وجود دارد و برای کسانی که مبتلا به چربی خون می‌باشند بسیار مفید است.

لوبیا:

لوبیا یکی از حبوباتی است که در انواع اقسام: لوبیا قرمز، لوبیا مرمری، لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیا چیتی و لوبیا روغنی چینی وجود دارد. لوبیا سبز که یکی از سبزیها به شمار می‌رود و خواص بسیار زیادی دارد. لوبیاها سرشار از ویتامین E می‌باشند که مقدار این ویتامین در لوبیا چیتی بیشتر است و ویتامین E برای بانوان و خانم‌های باردار بسیار نافع است و از سقط جنین جلوگیری می‌نماید. همانند تمام سبزیها دارای ویتامین C می‌باشد و از رقت خون جلوگیری می‌کند، خاصیت ضدعفونی کننده دارد و سرشار از آهن می‌باشد و از کم خونی

جلوگیری می‌کند. از عفونتهای دستگاه تنفس و سرماخوردگی و گرمازدگی جلوگیری می‌نماید و بهترین جانشین گوشت برای گیاه‌خواران و کسانی که به هر علتی گوشت نمی‌خورند می‌باشد، چرا که معادل گوشت مواد سفیده‌ای و فسفر دارد و نیروی جسمی و حافظه را تقویت می‌کند. سعی کنید همیشه لوبیا سبز را با روغن‌های گیاهی و مایع سرخ کنید. همچنین انواع لوبیاها مقدار زیادی ویتامین A در خود دارند که تقویت کننده چشم می‌باشند.

لوبیا سبز سرورآور و مفرح می‌باشد. سرشار از ویتامین‌های B و C و کاروتن می‌باشد. لوبیا سفید دارای مقدار زیادی ویتامین B و کلسیم و فسفر و آهن است.

خیار:

این دوست سبز یا بهتر بگویم میوهٔ سبز و شیرین و خوش خوراک یکی از میوه‌های تمام فصول ما ایرانیان به شمار می‌رود. این میوه که در انواع اقسام مختلف دیده می‌شود از نازک و قلمی گرفته تا خیارهای چند کیلویی، همهٔ نوع آن از خواص مفید بهره‌مندند ولی با درصدهای مختلف.

نوع مرغوب آن نازک و قلمی و کاملاً سبز است. بعلت طبیعت سردی که دارد بهترین رفع کننده تشنگی و پائین‌آورندهٔ تب و حرارت داخلی و خارجی بدن است. ادرار را زیاد می‌کند و برای کلیه و مثانه بسیار مفید است. در هنگام از دست رفتن آب بدن، مواردی مانند اسهال شدید، آفتاب‌زدگی و ... آب خیار بهترین درمان است. این میوه و یا سبزی سرشار از ویتامینهای C ، B ، A می‌باشد. خیار را می‌توانید در تهیه انواع سالادها، اضافه کرده و یا روزانه با کمی نمک یا پودر نعناء یا خالواش (بخاطر طبیعت سرد خیار برای کسانی که سرد مزاجند بهتر است با یک گیاه با طبیعت گرم مصرف گردد) نوش جان کنید تا از مزیات آن بهره‌مند گردید.

زردآلو:

زردآلو یا شکرپاره یکی از میوه‌هایی است که تمام قسمت‌های آن خاصیت دارد. رسیده و شیرین آن دارای ویتامین A می‌باشد و نور چشمها را زیاد کرده و از شبکوری جلوگیری می‌کند. دارای ویتامین C و آهن می‌باشد. زردآلو و قیسی را بصورت برگه درآورده و از خواص آن در فصولی که این میوه یافت نمی‌شود بهره برید. از خواص خوب آن می‌توان گفت که بهترین رفع‌کننده عطش، از گرمازدگی جلوگیری می‌کند و یکی از ضدعفونی کننده‌های معده و روده به شمار می‌رود.

ولی ممکن است بعضی‌ها با خوردن آن دچار نفخ معده شوند بهتر است در این صورت فوری مقداری زیره را دم کرده و میل نمایند تا این عوارض برطرف گردد. حتماً پس از خوردن زردآلو هسته‌های آن را هم شکسته و مغز آن را هم مصرف نمائید و بدین ترتیب دچار معده درد یا نفخ نمی‌شوید. مغز هسته آن به صورت خام کمی دیرهضم است ولی آن را بو داده و نمک زده و میل نمائید تا زود هضم گردد.

زردآلو بهترین درمان کم‌خونی می‌باشد. رنگ این میوه زرد و مولد ویتامین A یعنی کاروتن است، روغن هستهٔ زردآلو را می‌توان در آرایش برای نرم‌کردن پوست نیز بکار برد.

زردآلو سرشار از آهن، فسفر، کلسیم، مس می‌باشد ولی روی هم رفته نباید در خوردن این میوه افراط نمود.

هندوانه:

هندوانه یکی از میوه‌هایی که دارای طبع خنک، آب زیاد بوده، رفع کننده عطش و التهاب، تقلیل دهنده فشار خون، رقیق کننده خون، تصفیه‌کننده کلیه و ادرارآور می‌باشد. و بهترین درمان کننده بیماری حصبه می‌باشد. می‌بینید که بدون هیچ مقدمه‌ای سراغ خواص این میوهٔ پرخاصیت رفتیم. خوردن آب یا گوشت هندوانه همراه با سکنجبین جهت درمان یرقان و سنگهای صفراوی بسیار مفید است.

بهتر است هندوانه را بعد از صرف غذا به عنوان دسر مصرف کنید. حتی مصرف پوست هندوانه برای تهیه مربا از نفخ جلوگیری می‌کند چرا که خود هندوانه یکی از میوه‌های نفاخ است.

سیب:

سیب یا میوهٔ بهشتی که قدما دربارهٔ آن چنین می‌گویند که هرکس روزی یک عدد سیب بخورد از شرّ آفات بیماریها آسوده خواهد شد. این میوه که در انواع و اقسام مختلف و اندازه‌های مختلف وجود دارد تقویت کننده اعصاب، و بهترین میوه برای بیماران دیابتی می‌باشد. شستشو دهنده معده و اسیداوریک را از بدن دفع می‌نماید و برای مبتلایان روماتیسم، درد مفاصل، نقرس بسیار مفید است. مبتلایان به زخم‌معده و کسانیکه نمی‌توانند از خام این میوه استفاده نمایند بهتر است آن را رنده کرده و نوش‌جان فرمایند، یا آن را با شکر و آب پخته و به صورت کمپوت استفاده کنند. مصرف این میوه با پوست مانع یبوست و تنبلی روده و شستشو دهنده کبد است. خلاصه از خواص بسیار مهم آن دافع بودن صفرا و رقیق کننده خون است، آب سیب ترش که آنرا بدون شیرینی به قوام آورند جهت درمان صفرا و سنگ کیسهٔ صفرا مفید است. گذاشتن یک قاچ سیب بر روی محل گزیدیگی نیش عقرب یا زنبور به درمان آن کمک مؤثری می‌کند. فراموش نفرمائید که مصرف یک عدد از این میوهٔ چهارفصل درمان کنندهٔ همهٔ بیماریهاست.

آلبالو:

این سرخ میوهٔ ترش مزهٔ تابستان، سرشار از آهن و کلسیم می‌باشد. از ویتامینهایی که در آن جای دارد می‌توان A ، B ، C ، D را نام برد و مقداری هم فسفر و کلسیم و سدیم و پتاسیم در آن یافت می‌باشد. این میوه خواص بسیاری دارد از جمله پائین آورندهٔ ترشی خون و خوردن آن یکی از درمانهای بیماری نقرس، رماتیسم، درد مفاصل، تصلب شرائین می‌باشد. دم‌کردهٔ آن فشار خون را پائین می‌آورد، صفرابر، و رفع کننده عطش و التهاب و بهترین شستشو دهنده معده و کبد می‌باشد، حتی خشک شدهٔ آن نیز خواص خود را حفظ کرده و مفیده است. گیلاس نیز یکی از نزدیک‌ترین میوه‌ها با خواص مشابه به آلبالو می‌باشد.

گرمک:

گرمک یکی از دوستان نزدیک کبد و پاک کننده سنگ کلیه است. و یکی از بهترین ماسک‌های زیبایی و جوانی برای صورت می‌باشد. بهترین دارو برای درمان یرقان

می‌باشد و خوردن آن از بیماریهای نقرس و روماتیسم جلوگیری می‌نماید.

خربزه نیز یک نوع دیگر از گرمک است که خواص مشابه آن را دارد. سرشار از ویتامین‌های C ، B ، A می‌باشد و چندین نوع هورمون گیاهی و آنزیم در آن یافت شده است. برای رفع خشکی مو و پوست ماساژ آب گرمک و حتی قسمت خمیری بین تخمه‌های آن بهترین درمان می‌باشد. از قدیم گرمک را یکی از اکسیرهای جوانی و طولانی کنندهٔ عمر به شمار آورده‌اند. استفاده از گرمک برای تهیه ماسک ضد کک مک و لکه‌های سیاه صورت بسیار مفید می‌باشد. حتی بخور دادن تخمه‌های این میوهٔ بسیار مفید برای ورم چشم و سرماخوردگی است، (فراموش نکنید که تخمه‌های آن را نشسته با ریشه‌های آن در پوست خشک نمائید تا خواص آن به هدر نرود).

گوجه فرنگی:

شاید تعجب کنید اگر بگویم، گوجه‌فرنگی یکی از رقبای سرسخت زعفران می‌باشد. دارای ویتامینهای C ، B ، A و سرشار از نیاسین می‌باشد و تقویت کننده بینایی و اعصاب، اشتهاآور و چاشنی بسیار مفید برای غذاها، نافع در هضم و گوارش معده است.

مصرف گوجه‌فرنگی به علت وجود طبیعت خنک آن برای گرم مزاجان بسیار مفید است. به اطفال خود توصیه کنید تا از این میوهٔ خام در کنار سایر میوه‌ها مصرف نمایند. نکته‌ای که باید بدان توجه داشت آن است که در موقع تهیه املت گوجه‌فرنگی را با تخم‌مرغ و روغن نپزید بلکه اول املت ساده را تهیه کنید و بعد گوجه‌ها را قاچ قاچ کرده به آنها اضافه کنید تا حدی که کمی گرم شود بدین ترتیب هیچ یک از خواص خوب خود را از دست نخواهد داد. کسانی که بعد از مصرف مواد نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی یا نان و ... دچار نفخ معده می‌شوند توصیه می‌شود که حتماً یک گوجهٔ خام بعد از آن میل نمایند تا در رفع این ناراحتی آنها را کمک نماید. از سایر خواص گوجه‌فرنگی می‌تواند گفت پائین آورنده اسیدیته خون و افزایش دهنده قلیایی خون است. سنگ مثانه و کلیه را خارج می‌نماید. ورم روده‌ها را کاهش می‌دهد. بعنوان ماسک برای از بین بردن جوشهای غرور بسیار نافع است و پوست را جلا می‌بخشد. رب آن یکی دیگر از انواع چاشنی‌های غذا و دارای خواص خوب گوجه‌فرنگی می‌باشد.

توت:

توت این میوهٔ اصیل ایرانی به رنگهای سفید، زرد، صورتی، سیاه با طعمی شیرین و مطبوع یافت می‌شود، (بجز شاه‌توت که ترش مزه و قابض است). این میوه به صورت تازه یا خشک مصرف می‌گردد که در هر صورت مدر و مصلح خون است، بهترین پاک کننده کبد و طحال است. مقوی نیروی جسمی و جنسی می‌باشد. شیرینی آن برای بیماران مرض قند هیچگونه ضرری ندارد و به مبتلایان به بیماری چاقی هیچگونه ضرری نمی‌رساند.

حتی برگهای این میوه هزاران خاصیت درمانی دارد که از حوصله این کتاب خارج است. شاه‌توت یکی از انواع توت‌ها به شمار می‌رود دارای آب، قند، اسید و مواد نرم کننده و

سرشار از ویتامین C , A می‌باشد و برای گلودرد و التهاب مخاط دهان و تورم لثه‌ها مفید است. مقداری هم در آن ویتامین B یافت می‌شود. از شاه‌توت می‌توان رب، مربای بسیار خوش‌طعمی استفاده کرد و حتی از شیرهٔ آن شربت بسیار گوارایی تهیه کنید.

طالبی:

طالبی یکی دیگر از دوستان نزدیک گرمک و خربزه که دارای خواص تقریباً مشابهی با گرمک می‌باشد. سرشار از قند و شیرینی و عطر مطبوع آن مقوی قلب و عروق است. این میوه هضم بسیار آسانی دارد و یکی از بهترین دسرها در فصل تابستان برای رفع عطش می‌باشد.

از خواص آن می‌توان ملین بودن و بهترین دارو برای مبتلایان به نقرس، روماتیسم، یبوست، بواسیر نام برد. مانند گرمک آب آن بهترین ماسک و اکسیر جوانی می‌باشد. دارای ویتامینهای بسیاری می‌باشد و وجود پتاسیم را در آن نباید فراموش کرد. فالودهٔ آن بهترین دسر برای فصول گرم می‌باشد.

به:

به یکی از میوه‌ها و یکی از غذاهای مفید ایرانی با طعم عطر بخصوص می‌باشد. سرشار از ویتامین E , C , B , B۶ , A می‌باشد. قابل ذکر است که از ذره ذره این میوه می‌توان برای تغذیه و درمان استفاده کرد. آب آن بسیار نافع هضم غذا و ملین می‌باشد شربت به بهترین مقوی قلب و معده و خوردن آن باعث رفع بوی بد دهان می‌شود. تهیه غذا با این میوه باعث افزایش عطر و بوی غذا شده و بیماریهایی مانند اسهال خونی، خونریزی معده را درمان می‌نماید. در تهیه آش، خوراک، خورش کاربرد بسیار خوبی دارد. وجود ویتامین B در آن باعث تقویت اعصاب می‌باشد. نوشیدن شربت به لیمو بسیار برای قلب و معده مقوی می‌باشد. به در تهیهٔ ترشی‌ها و نیز مرباها بسیار استفاده می‌گردد. حتی می‌توانید به را در زیر خاکستر آتش تنوری کرده تا حدی که رنگ آن تیره گردد و بخورید چرا که بهترین درمان برای بیماری اسهال می‌باشد و اگر در میانهٔ آن به جای دانه‌هایش جوز بگذارید بسیار نافع‌تر است. دانه‌های به یا همان بهدانه نیز خاصیت درمانی دارند (ریختن آنها در آب جوش تا لعاب خود را پس دهد) و از آنها برای نرم کردن گلو، سینه، معده و جلوگیری از یبوست نیز استفاده می‌گردد.

خرما:

خرما یکی از میوه‌های مناطق بسیار گرم جنوب در اندازه‌های مختلف و با خواص بسیار زیاد یافت می‌شود. خوردن این میوهٔ بسیار شیرین، قوای بینای و شنوایی را افزوده و درد مفاصل و سیاتیک را کاهش می‌دهد. در اقسام و اندازه‌های مختلف وجود دارد و بسیار خونساز. سرشار از ویتامین‌های E , B , A می‌باشد و کمی هم ویتامین C در آن یافت می‌شود. در آن فلزات معدنی آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم و ید یافت می‌شود. کسانی که خرما زیاد می‌خورند سرطان نمی‌گیرند. این میوه از دوران پیامبر (ص) نافع برای هر دردی بوده است و حضرت در خوردن آن توصیه زیادی می‌فرمودند. ورزشکاران برای تقویت قوای خود می‌توانند شب هنگام نیم لیتر شیر را

جوشانده و بگذارند ولرم شود سپس ۱۰۰ گرم خرما را در آن بریزند و درب آن را بگذارند، به این ترتیب تا صبح تمام شیرهٔ خرماها در آن داخل شدهٔ و در هنگام صبح این معجون را نوش‌جان فرمایند. و نکته مورد توجه آن است که این میوه بعلت آنکه مستقیماً در برابر نور شدید آفتاب است دارای ویتامین D نیز می‌باشد. لذا خوردن آن برای پیران و کسانیکه مبتلا به درد استخوان هستند بسیار مفید است.

باعث تعجب نیست اگر بگوییم حتی هستهٔ خرما نیز خاصیت‌های بسیاری دارد، جوشاندهٔ آن برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است و آرد کردهٔ آن اسهال مزمن و شکم‌روش را از بین می‌برد.

فندق:

فندق که آن را جزء دستهٔ آجیل‌ها به حساب می‌آوریم سرشار از گوگرد، فسفر، آهک و پتاسیم می‌باشد. به علاوه می‌توان در آن ویتامینهایی مانند D , A را به آسانی یافت. مواد روغنی بسیاری در آن وجود دارد که علاوه بر مصرف دارویی و درمانی برای رفع گرسنگی و تقویت روده‌ها بسیار نافع است. یکی از بهترین تقویت‌کننده‌های مغز به شمار می‌رود، مالیدن روغن آن در محل گزیدگی باعث رفع زهر رطیل و عقرب می‌گردد. روغن فندق مصارف دارویی داشته و در عطرسازی نیز بکار می‌رود. مالیدن این روغن بر ابروها و سر به طور مداوم، از ریزش مو جلوگیری می‌کند و رنگ مو را تیره می‌گرداند.

نعناع:

نعناع این گیاه با طبیعت گرم، یکی از بهترین سبزیجات نیروبخش و نشاط‌آور و تازه کنندهٔ قوای دماغی و جسمی می‌باشد. آن را هم در انواع غذاهای ایرانی و هم در تهیهٔ عرق و شربت و سکنجبین و بعضی مرباها بکار می‌بریم، تا از عطر و بوی خوش آن نیز استفاده نمائیم. عرق و اسانس آن بادشکن، ضد تشنج، محرک و نیرو بخش می‌باشد. ترشحات معدوی را زیاد می‌کند و مسکن درد و زخم معده و سوزش آن می‌باشد. دم کردهٔ برگهای آن جهت شستشوی معده بسیار نافع است. برگ‌های آن را بصورت خشک پودر کرده و به ماست یا دوغ می‌افزائیم این کار نه تنها باعث خوشبو شدن ماست یا دوغ می‌گردد بلکه با طبیعت گرم نعناع مانع تأثیر طبیعت سرد ماست و یا دوغ می‌شویم و اثر سرد آن را خنثی می‌سازد. حتی برگهای خشک کرده آن را به عنوان چاشنی به انواع آش‌ها و سوپ‌ها می‌افزائیم. می‌توان به جای چای برگهای خشک کردهٔ نعناع را دم کرده و مصرف نمائید این چای بهترین دسر برای رفع خستگی می‌باشد. به این ترتیب کلسترول خون کاهش پیدا کرده و خون را پاکیزه می‌نماید. مصرف عرق نعنا به صورت شربت بهترین درمان برای کسانی که دچار طپش قلب می‌شوند. از خانواده نعناع می‌توان پونه، سوسنبر، مرزنگوش، فراسیون، مشکطرامشیر (رنگ) و کاکوتی را نام برد.

زردچوبه:

زردچوبه یکی از چاشنی‌های بسیار مهم و رنگین و معطر کننده برای تمام غذاهای ایرانی به شمار می‌رود، زادگاه اولیه آن هندوستان می‌باشد و بعد در تمام آسیا و اروپا انتشار

یافت. از خواص آن می‌توان گفت تقویت کننده معده و شفاف کننده چشم و از بیماری یرقان جلوگیری می‌کند. برای درمان کیسهٔ صفرا و ناراحتی‌های کبد نیز مفید است. اسانس‌های موجود در این گیاه در داروسازی و درمان نیز استفاده می‌شود. توجه داشته باشید که زیاده‌روی در خوردن زردچوبه برای قلب مضر می‌باشد.

ترب:

ترب دارای انواع و اقسام سفید و سیاه و سرخ و به اشکال گرد و مخروطی و اندازه‌های مختلف وجود دارد. سرشار از املاح معدنی می‌باشد. برگهای آن سنگ صفرا را دفع می‌کند. بهترین تقویت‌کنندهٔ معده‌های تنبل می‌باشد و ترشح غدهٔ تیروئید را زیاد می‌نماید (یعنی ضد بیماری گواتر است).

انواع آن سرشار از ویتامینهای C ، B و املاح فسفر و گوگرد می‌باشد. در ترب سیاه ویتامین B۱ بیشتری یافت می‌شود. آب ترب (رنده کردهٔ آن) بهترین تصفیه کننده کلیه و ادرارآور می‌باشد، همچنین سنگهای صفراوی را از بین می‌برد. تهیه شربت از ترب سیاه برای سرفه و سیاه‌سرفه بسیار مفید است. شربت ترب سیاه به علت داشتن ویتامین C باعث محکم شدن لثه و از بین رفتن بوی بد دهان می‌شود و غذا را سریع‌الهضم می‌کند. ضماد ترب با عسل جهت از بین بردن آثار کبودی زیر چشم و همچنین از بین بردن چین و چروک صورت و آثار ضربه و جای زخم و کک و مک بسیار سودمند می‌باشد و همچنین اگر مدت زیادی بر محل طاسی مالیده شود باعث روییدن مو می‌گردد (بعلت وجود فسفر و گوگرد در ترب) ولی باید توجه داشت که زیاده‌روی در خوردن آن باعث دل‌پیچه و درد توأم روده‌ها خواهد بود. ترب سیاه نفاخ است و جهت برطرف کردن این نفخ می‌توان آن را با نمک و زیره مصرف کرد، و برخلاف نفاخ بودن خودش هاضم غذاست. آب ترب در سیلان صفرا مؤثر است و در معالجه یرقان و بواسیر می‌توان از آن استفاده کرد. ترب سیاه سرفه مزمن را معالجه و بلغم را دفع می‌کند، اگر ترب را در سرکه بخیسانند و بخورند ورم طحال را دفع می‌کند. ترب گرم و مرطوب است و داشتن این خواص را مدیون مواد معدنی و ویتامین‌های خود است. ترب سیاه ضد اسکوربوت، سل، سیاتیک، درد اعصاب، رماتیسم، سنگ مثانه، انسداد مجاری تنفس، آنژین و احتقان خون می‌باشد. برگ‌های سبز ترب را اگر بجوید لثه‌ها را تقویت می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد.

کرفس:

این سبزی نافع، سرشار از ویتامین‌های A ، C ، B و املاحی مانند آهک، سدیم، فسفر، پتاسیم می‌باشد. ضد بیماری رماتیسم و درد مفاصل بوده و تقویت‌کنندهٔ قلب و ریه می‌باشد. هضم آن بسیار آسان بوده و طعم مطبوع و گوارایی دارد. حتماً با انواع غذاها، ترشیها، سالادها و ... که با کرفس تهیه می‌شود آشنایی کافی دارید. علاوه بر خواصی که گفته شد باید اضافه کنم که یکی از رقیق کننده‌های خون و زیاد کننده‌های اشتها نیز به شمار می‌آید علاوه بر آن تب‌بر، بادشکن و ضد نفخ معده می‌باشد و آن را می‌توان در شمار داروهای مسهل آورد. آب آن کلیه و مثانه را شستشو داده

و سنگ مجاری را دفع می‌نماید. نافع جگر و درمان بیماریهای حصبه و روده می‌باشد. حتی جگر را نیز پاک می‌نماید. کرفس سنگ (یا کرفس شلغمی یا کرفس صخری) نوع دیگر کرفس است که خواص آن از کرفس خورشی قوی‌تر بوده و بادشکن و شستشو دهنده معده می‌باشد. جهت درمان بیماریهایی مانند دردهای پهلو، پیچش معده، ادرارآور و جهت قاعدگی بانوان بسیار نافع است.

سقز:

صمغ درخت سقز که همان سقز نام دارد، بسیار مقوی معده و تسهیل کنندهٔ هضم غذا می‌باشد. از خواص آن می‌توان ادرار آور، محرک اشتها را برشمرد. در صنعت مصارف بسیار زیادی دارد و جهت درمان از آن ضمادی تهیه می‌شود که با پیه ذوب می‌کنند و جهت رفع کجی و ترکیدن ناخن از آن استفاده می‌نمایند. این صمغ را با روغن زیتون مخلوط کرده و جهت ورمها و ترک پوست و خارش استفاده می‌نمایند.

بادام شیرین، بادام تلخ:

بادام که دونوع بادام شیرین و تلخ می‌باشند هردو مفید و در جهت‌های مختلف مورد استفاده، درمان، داروسازی و خوراکی مصرف می‌گردد. بادام که انواع اقسام مختلف کوهی، بیابانی، بستانی، کوچک و بزرگ دارد.. بوداده بادام شیرین بسیار مقوی برای مغز و سلسله اعصاب می‌باشد، بینایی را تقویت می‌کند و ریه‌ها را باز می‌نماید. بادام تلخ را همراه با نعناع مصرف کرده تا درد کلیه را تسکین دهند، اگر بادام تلخ با عسل خورده شود، کیسه صفرا و کبد را شستشو می‌دهد. هر دو برای درمان بیماریهای پوستی مفید و مؤثر می‌باشند. بادام شیرین دارای قند، آهک، فسفر، منیزیم، گوگرد، کلر، پتاسیم، صمغ، سدیم و آهن می‌باشد. روغن بادام شیرین مسهلی بسیار ملایم و مقدار خوراک آن ۱۵ تا ۶۰ گرم برای بزرگسالان و مقدار ۴ تا ۳۰ گرم برای اطفال کافی است. مصرف روغن بادام شیرین همراه با سالادها در هضم غذا کمک بسیار مؤثری می‌کند و جهت رفع زخم روده، مثانه، اسهال، دل پیچه بسیار مفید است. مربای بادام شیرین تقویت کنندهٔ افراد ضعیف‌الجثه می‌باشد. مالیدن روغن بادام شیرین به پوست بهترین جلا دهنده و پاک کننده صورت از جوش‌ها می‌باشد. میوهٔ نوع تلخ آن ضدعفونی کننده و پاک کننده دستگاه گوارش می‌باشد. خوردن آن جهت تنگی نفس و سرفه و ورم سینه بسیار مفید است، مخصوصاً اگر با نشاسته و نعناع خورده شود، مسکن درد کلیه بوده و خوردن آن همراه با عسل جهت باز شدن کیسهٔ صفرا و کبد بسیار نافع است. روغن بادام تلخ هم ضدعفونی کننده و پاک کننده معده و روده می‌باشد. بادام نمک پرورده و بادامچه جهت کسانی که گرسنگی کاذب دارند بسیار مفید است. با بادام انواع شیرینها، سوهان عسلی، نقل، قطاب و غیره درست می‌نمایند. مالیدن بادام تلخ و شیرین بر محل رویش موهای ابرو و سر و مژه باعث پر پشت شدن آنها و قوی شدن پیازچهٔ مو می‌گردد.

لزگیل:

این میوه در فارسی کنوس نام دارد و نام ترکی آن ازگیل می‌باشد خواصی شبیه زالزالک

دارد و سرشار از ویتامین C ، B ، A می‌باشد. از خواص آن می‌توان نرم کنندهٔ سینه، ضد صفرا، رفع کننده عطش، ضد التهاب معده را نام برد. این میوه را می‌توان بصورت تازه و شربت مصرف نمود. زالزالک که در واقع شکل دیگری از ازگیل می‌باشد، دارای خواص مشابه است ولی هستهٔ آن مقداری اسید سیانیدریک دارد؛ این عنصر سمی است و خوردن آن خطرناک. ازگیل و زالزالک هر دو طبیعتی خنک دارند و برای گرم‌طبعان بسیار مفید است. گل زالزالک برای مصارف داروسازی نیز بکار می‌رود که از خواص آن ضدتشنج بودن و علاوه برآن حرکات نامنظم قلب را تنظیم می‌کند. زالزالک مقوی معده، اشتهاآور، ضد اسهال، ادرار آور، رفع کننده سردرد می‌باشد.

موز:

موز یا میوهٔ خونساز و سرشار از خواص، این میوه در صورت رسیدن دارای عطر و طعم بسیار مطبوعی است و سرشار از ویتامین‌های C ، B ، A و هشتاد درصد قند می‌باشد و دارای مقدار زیادی فلزات آهن، فسفر، منیزیم، پتاس، سدیم و روی می‌باشد. ولی از نظر موادی مانند چربی، کلسیم، سلولز ضعیف می‌باشد و غذای کاملی محسوب نمی‌گردد. موز یکی از میوه‌های خونساز است و اشخاص ضعیف‌البنیه را چاق می‌نماید. این میوه با مزاج سردطبعان جور در نمی‌آید حتماً در خوردن آن دقت شود مخصوصاً پیران باید به این نکته توجه داشته باشند. مصرف عصارهٔ این میوه به اطفال شیرخوار و کمپوت آن برای پیران و اشخاصی که معدهٔ ضعیف دارند بسیار نافع است.

پرتقال، نارنگی، لیمو:

پرتقال این میوه که سلطان مرکبات می‌باشد سرشار از ویتامین C ، B می‌باشد و وجود جوهر زرد (کاروتن) در آن نشانگر ثابت ویتامین A است. این میوه پوست را شاداب و از هرگونه چین و چروک پاک می‌نماید. خون را تصفیه کرده و استخوانها را محکم می‌کند. به عبارتی یکی دیگر از اکسیرهای جوانی به شمار می‌آید. سرشار از املاح و مواد معدنی بوده و برای تمام افراد از خردسال تا پیر نافع است. مصرف روزانه این میوه بسیار مفید و لطیف کننده پوست می‌باشد.

کلاً مرکبات عامل ضدعفونی کننده می‌باشند و در تهیه مرباها بعلت وجود اسانس در آنها بسیار مفید است. نارنج و توسرخ هم مرکبات دیگری هستند که دارای اسانس می‌باشند. لیمو هم دیگر مرکبی به شمار می‌رود که بهترین ضدعفونی کننده دهان است، به علاوه هنگام مسمومیت غذا بهترین عامل تهوع و برگردان غذای مسموم است. اضافه کردن چند قطره آبلیمو به هویج برای از بین بردن بوی نامطبوع آب هویج مفید است. خاصیت اسیدی آن باعث از بین بردن لکه‌های سبز و مرکب از روی لباس می‌باشد. لیموترش را در تهیه انواع شربتها و اسانس‌ها می‌شود استفاده کرد.

نارنگی مرکب دیگری است که در اقسام مختلف یافت می‌شود و در منافع پرتقال مشترک، مقداری هم شبه کلر و برم در آن دیده می‌شود و همچنین نافع پوست دست و صورت است و مسکن اعصاب است. همهٔ مرکبات بیماریها را درمان می‌کنند ولی همهٔ بیماران با

مرکبات معالجه نمی‌شوند.

همهٔ آنها سرشار از ویتامین A و انواع ویتامین B و مهمتر از آن مقدار زیادی ویتامین C در آنها یافت می‌شود. لیموشیرین دوبرابر لیموترش ویتامین C دارد. لیموشیرین سرشار از املاح مختلف کلسیم، آهن، منیزیم، سدیم، فسفر، پتاسیم است.

اترج هم گونه‌ای دیگر از مرکبات است که عرق آن بسیار مفید برای روده و ورم معده می‌باشد و تب را پائین می‌آورد، قلب را تسکین داده و خلاصه هزاران منافعی که در مرکبات وجود دارد در اترج نیز مشترک می‌باشد. در ضمن فراموش نفرمائید که برای نفخ کودکان خود می‌توانید از این عرق استفاده کنید و بسته به سن آنها از یک قاشق چایخوری تا یک قاشق غذاخوری به آنها بدهید و یا از آن شربت تهیه نموده و به عنوان دسر مصرف نمائید.

آب لیموی مرمری:

استفاده از سنگهای آهکی به منظور تأمین کمبود کلسیم بدن مدتهاست مورد توجه دانشمندان قرار گرفته زیرا کارخانجات داروسازی داروهای اختصاصی زیادی تهیه نموده‌اند که اکثر آنها مفید نیستند و با قیمت زیاد فروخته می‌شوند. برای تهیه آب لیموی مرمری که سرشار از کلسیم می‌باشد و برای بدن ضرر ندارد بدین گونه عمل می‌کنیم، مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه کنید و آنها را مانند قند خرد کنید. دو ساعت قبل از تهیهٔ سالاد، آبلیمو یا سرکهٔ آن را در یک استکان ریخته یک تکهٔ کوچک مرمر در آن بیندازید. ترشی بر سنگ مرمر اثر کرده مقداری کلسیم آن را در خود حل می‌کند. این عمل جوشش مخصوصی دارد. موقع تهیه سالاد آن را بدان اضافه نمایید و بقیه سنگ مرمر را شسته برای روزهای بعد نگاه دارید. آبلیموی مرمری را فقط در موقع تهیهٔ غذا باید ساخت و نگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجود در آبلیمو برای حفظ ویتامین C آن است و وقتی با سنگ مرمر ترکیب شود ویتامین آن دوام زیادی ندارد.

نارنج:

نارنج هم گونه‌ای دیگر از مرکبات به شمار می‌آید که اگر نارنج را با سنبل‌الطیب دم کرده در هنگام صبح بنوشند برای قلب و اعصاب بسیار نافع است. برگهای نارنج که همراه با چای دم کرده عطر به خصوصی به چای شما خواهد داد. به علاوه نارنج را در کنار غذاهای سنگین مانند ماهی حتماً مصرف کنید تا سریع‌الهضم و از ویتامین C آن استفاده نمائید.

نوشیدن آب نارنج مخلوط با شکر مسهل صفرا، پائین‌آورنده فشار خون می‌باشد پوست نارنج را خلال کرده و بعنوان اسانس یا دم کرده مصرف نمائید که بهترین نشاط‌آور و مقوی قلب و معده است. آب نارنج دفع کنندهٔ انگلهای معده و روده می‌باشد.

آب نارنج یکی از مواد ضدعفونی کننده و تسهیل کنندهٔ درد محل گزیدگی است. عرق بهارنارنج که از شکوفه‌های آن تهیه می‌شود بهترین مقوی جسم و روح و درمان بی‌خوابی عصبی است. تهیهٔ آن بصورت شربت بهترین تسکین‌دهندهٔ قلب و عروق است. سعی نمائید عرق بهارنارنج را بصورت تازه مصرف نمائید تا از خواص آن بهره‌مند شوید. مربای بهارنارنج

بسیار مقوی برای معده و دم کرده بهارنارنج ضد تشنج و سکته می‌باشد. توجه داشته باشید که مربای بهارنارنج کلیه خواص عرق آن را دارد.

نخودها:

نخود یکی از انواع حبوبات مصرفی در غذای ما ایرانیان می‌باشد، نخود نیز مانند بقیه در انواع مختلف دیده می‌شود. بهترین نوع آن نوع سفید درشت و سبز آن است. نوع دیگر آن که نخود سیاه می‌باشد، به علت کمی، فقط جهت سر در گم شدن در ضرب‌المثلها بکار می‌رود در حالی که دارای خواص بسیار زیاد می‌باشد.

دانه‌های نخود بهترین تصفیه‌کننده جگر و کلیه می‌باشد، پوست را ضدعفونی کرده و از هرگونه جوش و چرکی پاک می‌کند. خوردن پخته نخود برای روده‌ها و معده بسیار مفید بوده و حرارت بدن را افزایش می‌دهد، خونساز و اشتها را زیاد می‌کند. آب پخته آن نیز جهت هضم غذا و تخلیهٔ سریع معده مفید است. پختن نخود همراه با گوشت باعث سریع پخته شدن گوشت می‌گردد.

نخود دارای مقدار زیادی ویتامین F و B می‌باشد. خون را صاف می‌کند. برای گرفتگی صدا نافع است، بازکنندهٔ اشتها و مولد انرژی و حرارت است. جهت چاق شدن بسیار مفید است. خوردن جوشانده نخود سیاه خردکنندهٔ سنگهای کلیه و مثانه است. اما زیاده‌روی در خوردن نخود سیاه بسیار مضر است زیرا علاوه بر دیرهضم بودن برای رحم و مثانه ضرر دارد.

نخودسبز نوع دیگر نخود است که سرشار از ویتامین‌های C ، B ، A می‌باشد و دارای سلولز زیادی می‌باشد. اگر معدهٔ ضعیفی دارید بهتر است همراه با آن کمی زیره مصرف نمائید. خشک کرده نخودسبز نیز خواص خود را تا حدودی حفظ می‌کند ولی ویتامین C آن از بین می‌رود.

نخودفرنگی نیز یکی دیگر از نخودها به شمار آمده و ویتامین‌های آن از نخود معمولی بیشتر است. مصرف آن در تهیهٔ انواع کته‌ها و استامبولی‌ها بسیار خوش طعم است و علاوه بر آن مکمل غذایی بسیار خوبی است چراکه اگر با برنج مصرف شود غذای کاملی به شمار می‌آید.

لپه نیز نخود دیگری است که مقدار سلولز آن بیشتر و هضم آن سریع و سبک‌تر است. خواص درمانی آن نیز مانند نخود سفید است.

تره:

تره یکی از انواع سبزیهاست که تقریباً در تمام ایران یافت می‌شود و یکی از سبزیهایی است که هم در سبزی خوردن و هم در غذاها مصرف می‌گردد. سرشار از کلسیم و آهن می‌باشد و در اقسام مختلف یافت می‌شود. پیاز و پیازچه و تره‌فرنگی، از خانوادهٔ تره به شمار می‌آیند.

از منافع درمانی آن می‌توان گفت: ادرار را زیاد می‌کند، خلط‌آور، سینه را نرم می‌کند، بازکنندهٔ صدا، درمان زکام و سرفه، جهت درمان برونشیت و التهابات دستگاه تنفس و ورمهای آنها را نام برد. سرشار از ویتامین C می‌باشد و وجود آهن در آن باعث رشد و محکم شدن استخوانها می‌گردد.

یکی از بازکننده‌های مفید اشتها می‌باشد و خوردن خام آن پاک کننده کیسه صفرا می‌باشد، مقوی کمر، ملین، و ادرار و قاعده‌آور است.

اضافه کردن تره به آش جو تنگی نفس را بهبود می‌بخشد و خود تره حالت ضدعفونی کننده دارد. ولی باید توجه داشت که ممکن است برای بعضی از معده‌ها، دیرهضم یا ثقیل باشد پس در خوردن آن زیاده روی نشود که باعث ناراحتی چشم و فساد لثه می‌گردد. تره بیابانی نیز نوعی دیگر از تره‌هاست که بسیار خوشبوتر از تره معمولی است و اغلب خاصیت درمانی داشته و افراد محلی بیشتر در غذاهای خود از آن استفاده می‌نمایند.

تره‌فرنگی نیز دسته‌ای دیگر از تره‌هاست که چاشنی بسیار خوبی در غذاهای ایرانی می‌باشد. و سرشار از املاح آهن، کلسیم، منیزیم می‌باشد.

والک:

والک هم از دسته تره‌ها، سبزی بین تره و سیر می‌باشد، یکی از سبزیهایی است که اضافه کردن آن به غذا باعث افزایش طعم و مزه آن شده، سرشار از ویتامین C بوده و فشار خون را کم می‌کند. شیر و عرق را زیاد می‌کند و قاعده‌آور است. تقویت کننده اعصاب می‌باشد و کرمهای معده را از بین می‌برد. برای بیماریهایی مانند رماتیسم و نقرس بسیار مفید می‌باشد. خوردن مدام والک سبب ریزش موی سفید شده و موی جدید به جای آن می‌روید. (این خاصیت در سیر نیز مشابه است).

جعفری:

جعفری نیز از دسته سبزیهای پرخاصیت است که بهتر است همیشه همراه با سبزی خوردن به طور روزانه مصرف گردد، از خواص خوب آن می‌توان گفت: جعفری ضد اسهال و استسقاء است، در جعفری ویتامین A و B و آهن وجود دارد. جعفری مشهی، محلل و مدر است. خون را ضدعفونی و تصفیه و از ابتلاء به سرطان جلوگیری می‌کند. علاوه بر آن جعفری از دسته شوینده‌های دستگاه گوارش است و کبد را پاک و زه‌کشی می‌کند و بهترین سبزی برای شستشوی معده است طوری که اگر هر روز مصرف شود درصد ابتلاء به سرطان معده را به صفر می‌رساند.

ترخون:

ترخون یا طرخون یکی از سبزیجات مفید که در غذاهای ایرانی برای اضافه کردن عطر و طعم استفاده می‌شود دارای خواصی مانند نعنا می‌باشد. ضدعفونی کننده، اشتهاآور، شستشودهنده معده، درمان کنندهٔ دردهای رماتیسمی، تسکین دهنده اعصاب می‌باشد. جویدن خام آن در دهان، باعث ضدعفونی شدن دهان و پاک کننده زخمهای دهان می‌باشد. این سبزی با طبیعت گرم خود، اشتهاآور بسیار خوبی است. مصرف آن علاوه بر تهیه ترشیجات، انواع غذاها، خواص دارویی نیز دارد.

شلغم:

شلغم یا برشاد که نوعی هویج به شمار می‌آید، مقدار زیادی سلولز و تا حدی قند در آن یافت می‌شود که قند آن برای بیماران مبتلا به مرض قند هیچگونه ضرری ندارد. سرشار از ویتامینهای C ، B ، A می‌باشد و دارای املاحی مانند گوگرد، منیزیم، ید، کلسیم، ارسنیک، فسفر، آهن می‌باشد. بهترین ضدعفونی کننده خصوصاً برای زکام و سرماخوردگی می‌باشد.

خلط‌آور، درمان کنندهٔ سرفه، سینه و شکم درد می‌باشد. برای درمان آنژین، تنگ نفس، سیاه‌سرفه نیز توصیه می‌گردد. وجود ویتامین A در آن از شبکوری جلوگیری می‌کند و فشار خون را پائین می‌آورد و از رقت خون جلوگیری می‌کند. خوردن شلغم بهترین میوه و دسر برای فصول زمستان به شمار می‌آید.

فلفل‌ها:

فلفل که در انواع مختلف فلفل هندی، سیاه، سبز، ... یافت می‌شود یکی از بهترین چاشنی غذاهاست. زادگاه آن هندوستان است و خشک کرده آن را همراه با ادویه‌جات مختلف به غذاها می‌افزاییم. بعلت اسیدیته بودن این گیاه خوردن زیاد آن باعث افزایش ترشحات معده و ناراحتیهای معدوی می‌شود، ولی مقدار کم آن بسیار مفید است. ضد بلغم، ضد زهر، مقوی حافظه، تسکین‌دهنده اعصاب می‌باشد.

طبیعت بسیار گرمی دارد و جگر را گرم و اشتها را افزون می‌کند. لذا باید توجه داشت کسانی که طبیعت گرمی دارند در خوردن فلفل‌ها باید دقت نمایند. از طرفی برای پیران و اشخاصی که سردمزاجند بسیار مفید است.

فلفل سبز که نوعی دیگر از دستهٔ سبزی‌هاست، از ویتامینهای C ، B۲ ، A ، B در آن فراوان یافت می‌شود. همانند فلفل سیاه و فلفل قرمز در هضم غذا بسیار نافع است ولی طبیعت گرم آن را فراموش نفرمائید.

توت‌فرنگی:

توت فرنگی میوهٔ بسیار ظریف فصل بهار، دارای طعم خوشمزه و از دوستان نزدیک تمشک به شمار می‌رود سرشار از املاح و مواد معدنی چون آهک، آهن، منیزیم، ید، برم، فسفر، پتاسیم می‌باشد. یکی از درمان‌کننده‌های قلب و روشن‌کنندهٔ پوست می‌باشد. التهاب صفرا را تقلیل می‌دهد و در درمان سرفه‌های خشک، خارش و بواسیر بسیار نافع است. ساقه زیرزمینی این میوه به علت داشتن آهن، آهک و اسیدسالیسیلیک مسکن و تب‌بر بسیار مفیدی است و درمان خوبی برای رماتیسم به شمار می‌رود. این میوه را برای تهیه شربت، مربا و در تزئین انواع کیک بکار برید تا از منافع سرشار آن استفاده نمائید. خوردن این میوه از بروز سرطان و تصلب شرائین جلوگیری می‌نماید. این میوه سرشار از ید می‌باشد و جهت فعال کردن غدهٔ تیروئید بسیار مفید است.

تمشک:

تمشک که جزء دستهٔ توت‌فرنگی به شمار می‌رود سرشار از قند و ویتامین C می‌باشد طعم ترش مطبوعی دارد و خوردن تازه آن یا تهیه شربت‌ها بوسیلهٔ این میوه بسیار مفید است و به علت خنک بودن آن برای جگرهای گرم بسیار نافع است. علاوه برآن دارای ویتامین K نیز می‌باشد و برای تقلیل اوره و فشارخون بسیار مفید. شربت آن پائین آورندهٔ تب و تازهٔ آن ملین، اشتهاآور، زیاد کننده ادرار، مسکن صفرا، پاک کننده امعاء می‌باشد. تهیهٔ سکنجبین با تمشک بهترین درمان برای رفع یرقان، التهاب صفرا و کبد می‌باشد. تهیه شربت از تمشک تب‌بر، درمان کننده آبله مرغان و سرخک است. این میوه یکی از پادزهرهای سموم حیوانی به شمار می‌آید. همچنین خاصیت ضدعفونی کننده تمشک را فراموش نفرمایید.

شوید:

شوید یا شبت که یکی از دسته سبزیجات مفید به شمار می‌رود مقوی معده، اشتهاآور، ضد سم، مسکن می‌باشد. مضاف بر مصرف این گیاه در غذاها و خوردن آن همراه با سبزیهای خوردن جهت درمان سنگ کلیه و مثانه، قولنج کلیوی، تنگ نفس، سکسکه، ضعف معده و کبد بکار می‌رود. اشتهاآور بوده و معده را تقویت می‌نماید و از انواع چاشنی‌ها در ترشی‌ها به شمار می‌رود.

گندم:

گندم که در غذای روزانهٔ ما به صورت نان یافت می‌شود سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌باشد. مصرف آن در انواع غذاهای سنتی مانند حلیم و آش و حریره بادام بسیار مفید است و برای آنکه خواص خود را حفظ نماید بهتر است آن را بدون دوپوسته کردن پخته و از مواد آن استفاده نمائید. گندم سرشار از مواد قندی و نشاسته‌ای و سلولز و مقداری هم آب می‌باشد. این غله که در صنعت و داروسازی نیز یافت می‌شود در صورت جوانه زدن و تهیه غذایی مانند سمنو سرشار از خواص مفید و تقویت کننده است. سبوس گندم که شامل بسیاری از مواد معدنی و املاح و ویتامین‌هاست را جهت تهیه سوپ استفاده نمائید تا از خواص آن بهره ببرید. سبوس که سرشار از ویتامین‌های PP ، B می‌باشد و مقدار زیادی در آن کلسیم و فلوئور و سیلیس یافت می‌شود بهترین غذا برای کودکان در حال رشد و زنان باردار به شمار می‌آید. نانهایی که با سبوس تهیه می‌شود تمام خواص موجود در گندم را داراست ولی نانی که سبوس آن گرفته و کاملاً سفید شده از این خواص بی‌بهره است و متأسفانه یکی از غذاهای اصلی روزمرهٔ ما به شمار می‌رود.

آرد گندم با سبوس دارای مقداری ویتامین D می‌باشد، ولی آرد گندم بدون سبوس که از آن نان سفید تهیه می‌شود، فاقد این ویتامین است. گندم دارای مواد چربی، مواد ازته و فسفر و لیزین می‌باشد. نانی که از آرد گندم با سبوس تهیه می‌شود چنانکه با شیر خورده شود یک غذای کاملی را تشکیل می‌دهد.

اگر گندم را خوب پاک کرده و شسته و چند روز در آب بگذارید و در سینی بزرگی پهن کرده و روی آن دستمال خیس بیندازید و دائم دستمال را تر کنید پس از چند روز گندم‌ها جوانه می‌زند. این جوانه‌ها سرشار از ویتامین B ، PP ، A ، E و املاح و مواد معدنی می‌باشد که در تهیه سمنو و انواع سوهان بکار می‌رود و حتی می‌توان آن را به همان صورت به انواع سالاد اضافه کرد و از خواص آن بهره برد.

نانی که از گندم تهیه شده را می‌توان روزانه تا دویست گرم (کارگران می‌توانند بیشتر مصرف نمایند) مصرف کرد ولی توجه داشته باشید که روغن را نباید بیش از صد گرم روزانه مصرف کرد. چرا که اولی فاقد ضرر و زیان ولی دومی عوارض خطرناکی را در بردارد.

گردو:

گردو از آن دسته از گیاهانی است که از تمام قسمتهای آن استفاده مفید می‌شود. از برگ و ساقه و تنهٔ درخت آن گرفته تا پوستهٔ سبز و چوب آن و میوهٔ خوردنی آن که در درون آن وجود دارد. مسواک کردن با پوست سبز آن

جهت محکم شدن لثه‌ها و دندانها بسیار مفید است. رب پوست سبز آن با عسل و شیرهٔ انگور جهت دیفتری و زخم‌های گلو و دهان و خون آمدن بن دندانها بسیار مفید است. مسکن بسیار مفیدی برای دردهاست.

میوهٔ درخت گردو که به چهار مغز معروف است سرشار از ویتامین‌های E ، B ، A می‌باشد و از املاح آهن، فسفر، روی و خصوصاً فلز مس سرشار است. روغن موجود در آن یکی از داروهای ضد مرض قند به شمار می‌رود. مغز گردو ملین، تقویت کننده معده، افزایش دهنده قدرت تفکر و تعقل می‌باشد. مصرف آن همراه با انجیر بسیار نافع است. با توجه به خواص موجود در گردو خوردن مغز گردو همراه با پنیر و سبزی یک غذای کامل به شمار می‌آید.

گوجه:

یکی از داروهای مفید برای تقویت اعصاب و درمان کننده بیماری شبکوری به شمار می‌رود. این میوه خنک و ترش بوده و در انواع و اقسام مختلف وجود دارد که نوع برقانی آن (پوست آن به راحتی جدا شده و به رنگهای سبز متمایل به قرمز) بهترین می‌باشد. اقسام درشت آن نرمتر و شیرین‌تر می‌باشند. آلوچه خشکه که تهیه شده از آلو (یکی از انواع این گوجه‌هاست) بهترین درمان بیماری کم‌خونی و ضعف اعصاب است. (البته اگر بصورت پاکیزه و بهداشتی و با اصول تهیه گردد). این میوه دارای ویتامین A و بهترین تسهیل دهندهٔ مزاج است، ویتامینهای C ، B را نیز در این میوه می‌توان به وفور یافت و از املاح زیادی مانند کلسیم، فسفر، سدیم، منگنز، پتاسیم و آهن سرشار است. اقسام مختلف این میوه معالج بیماری نقرس، رماتیسم، تصلب شرائین می‌باشد و برای کلیه بسیار مناسب است.

آلو که نوع دیگر گوجه‌ها می‌باشد و در تهیهٔ آلوی خشک از آن استفاده می‌نمایند یکی از میوه‌هایی است که در تهیه غذا به کار می‌رود (در عین سبک و زودهضم بودن تمام املاح و ویتامین‌ها را در خود جای داده است) توجه شود که آلوی خشک برای بیماران قندی مناسب نیست چرا که قند زیادی در آن وجود دارد، از خواص آلو می‌توان تسهیل کننده روده، شستشو دهندهٔ کلیه را نام برد. خوردن آن قبل از غذا برای مبتلایان به سردرد و تب‌های صفراوی بسیار سودمند است. برای مداوای یبوست آلو خشک همراه با انجیر خشک بسیار سودمند است. لواشکی که از این میوه بدست می‌آید (در صورت بهداشتی بودن) بهترین شستشودهندهٔ روده و شکم می‌باشد.

زیره:

زیره یا سوغات کرمان یکی از گیاهان با طبیعت بسیار گرم است، جزء یکی از ادویه‌های بسیار مهم در غذاهای ما، و از خواص آن بهترین اشتهاآور، بادشکن و جمع کننده رطوبت، مقوی معده، امعاء کبد، طول عمر دهنده، ضدعفونی کننده و میکرب‌کش، ضد نفخ، معالجه کنندهٔ سکسکه، ورم طحال و اسهال می‌باشد. در انواع و اقسام سیاه، سبز، صورتی، زرد، قهوه‌ای، سفید خاکستری یافت می‌شود.

زیره سیاه برای رفع نفخ و ناراحتی‌های شکم و بعضی امراض اطفال سودمند است زیره سیاه مدر است و قاعدگی را به جریان می‌اندازد.

در ضمن فراموش نکنید که خوردن زیره یکی از اسرار مهم در طول عمر و سلامت به شمار می‌آید. باید توجه داشت زیاده‌روی در خوردن زیره باعث پرکاری غدهٔ تیروئید و لاغری شدید می‌گردد، نکتهٔ دیگر آنکه، زیره طبیعت بسیار گرمی دارد لذا گرم مزاجان باید در خوردن آن میزان را رعایت کرده و حتماً هنگام خوردن آن یا مخلوط کردن با ادویه یا غذا یک مادهٔ سردی با آن مصرف نموده تا خاصیت گرم آن را تعدیل نمایند. (پختن زیره همراه با گوشت از مضرات گوشت کاسته و غذا را خوش‌طعم می‌نماید).

سیاه‌دانه:

سیاه‌دانه یا سیاه‌تخمه یکی دیگر از دسته گیاهانی است که زادگاه آن هندوستان است. سه نوع آن در ایران یافت می‌شود. مهترین خواص این گیاه: بهترین اکسیر جوانی، مدر، نافع برای قاعدگی بانوان، کرم‌های معده را از بین می‌برد، ادرار و عرق را افزون کرده و شیر مادران را زیاد می‌نماید. این دانه‌ها را در قدیم بر روی نان می‌پاشیدند، از مواد مفید موجود در آن می‌توان به ویتامین‌های A , D , E اشاره نمود. خوردن سیاه‌دانه با سرکه برای از بین بردن کرم‌های معده مفید است. بوئیدن سیاه‌دانه جهت باز کردن بینی، زکام، سردرد و سستی اعصاب بسیار مفید است.

جو:

جو که غله دیگر مورد مصرف ما ایرانیان است دارای خواص درمانی بیشتر از گندم است ولی از لحاظ خواص غذایی گندم از آن بالاتر است. سرشار از ویتامین B می‌باشد و بهترین مادهٔ مؤثر برای تقویت روده‌هاست. از خواص مفید آن می‌توان وجود مواد نشاسته‌ای، سلولز، فسفر، آهن، کلسیم را برشمرد. علاوه برآن این غله مانع بالا رفتن چربی خون شده و از سفید شدن مو نیز جلوگیری می‌نماید.

مالت نوعی سمنو می‌باشد که از جو بدست می‌آید و بهترین غذا برای ورزشکاران به شماره می‌آید. تهیه آن مانند سمنو بدین ترتیب است که جو را سبز کرده و جوانه آنرا گرفته و جوی آنرا جوشانده عصاره‌کشی کرده و در خلاء غلیظ می‌کنند. از مواد مفید آن می‌توان آن را سرشار از ویتامین‌های PP , B2 , B1 قند، دکسترین، مواد سفیده‌ای، اسید فسفریک را برشمرد. در جوانه‌های جو ماده‌ای وجود دارد که میکرب وبا را از بین می‌برد و در صنعت داروسازی نیز بکار گرفته می‌شود. این مادهٔ ضدعفونی کننده که «هوردین» نام دارد برای امراض روده‌ای مخصوصاً انواع حصبه و اسهال بسیار سودمند می‌باشد. ماءالشعیر که از جوشاندن جو بدست می‌آید مسکن فشارخون، صفرا، و تب و حرارت جگر و عطش می‌باشد. نوشیدن ماءالشعیر خونساز بوده و برای سردرد و زخم روده و بیماریهای چون سل و ذات‌الجنب توصیه می‌شود. ولی نکتهٔ قابل توجه اینجاست که آقایان باید در خوردن آن دقت کنند چرا که وجود هورمونهای زنانه در جو باعث افزون شدن این هورمون در بدن مرد می‌شود.

سبوس جو دارای ویتامینهای B به مقدار زیادی می‌باشد. خوردن آن نیز سبب می‌شود که باکتریهای مفیدی که در معده بوده و ویتامین B می‌سازند به خوبی رشد و ویتامین B تحویل

بدن دهند. بنابراین خوردن نان جو با غذاهایی که خودشان ویتامین B زیاد دارند جایز نیست لذا باید توجه داشت که نان جو را با ماست مصرف نکنیم.

چای:

چای نوشیدنی اصیل ایرانی که مقدار کمش مفید، رفع کنندهٔ خستگی و افراط در خوردن آن خطر دارد. از برگهای درختچهٔ چای تهیه می‌شود و به صورت چای سبز و سیاه به فروش می‌رسد. چای گیاهی است خوشبو، با اندکی تلخی. نوشیدن دمکردهٔ آن حرارت باطن را تسکین و خون را صاف می‌کند.

باید توجه داشت که چای را خیلی کمرنگ بنوشید چرا که علاوه بر تسکین اعصاب، غلیظ آن باکتریهای موجود در روده که وظیفه ساختن ویتامین B را برعهده دارند را از بین می‌برد و مانع از جذب آهن مواد غذایی در روده می‌شود. زادگاه اولیه آن در چین و هندوستان است و در ایران در شهرهای گیلان و مازندران (چای داخلی) کشت می‌شود. لازم به ذکر است که بهترین زمین برای کشت چای زمینهایی است که دارای سنگهای خروجی و آتشفشانی (در این سنگها شبه‌فلز فلوئور وجود دارد) باشد تا نوع مرغوب و فلوئوردار چای بدست آید.

بر این اصل، چای چینی سرشار از فلوئور می‌باشد، ژاپن نیز بدلیل مجمع‌الجزایر آتشفشانی و آب و هوای آن دارای چای سرشار از این شبه‌فلز می‌باشد از طرفی ژاپنی‌ها مقداری از ماهیهای صید شده را به صورت آرد کرده و به عنوان کود به خاکهای کشت چای اضافه می‌کنند، بدین ترتیب چای بدست آمده از این شبه فلز غنی می‌باشد. فلوئور باعث تقویت مینای دندانها و استخوانها می‌باشد و از پوسیدگی دندانها جلوگیری می‌کند. چای ایران از نظر داشتن منگنز و آهن و مواد عامه و عطر زیاد مرغوبتر از چای جهان است و تنها نقص آن کمی پتاسیم می‌باشد و دلیل آن خاک مزارع چای می‌باشد که در مورد این فلز فقیر است.

ولی باید در آخر اضافه شود که زیاده روی در خوردن آن رنگ دندان را زرد می‌کند ولی دندان‌های زرد دیرتر خراب شده و کرم خوردگی پیدا می‌کنند. (خوردن چای با قند سفید باعث از بین رفتن دندانهاست و عامل آن نیز همان قند سفید است نه چای).

پسته:

پسته که یکی از گیاهانی است که از قدیم جهت خواص خوراکی و درمانی آن استفاده می‌گردید دارای خواصی چون تقویت حافظه، درمان سرفه، تقویت قلب، تنگی نفس می‌باشد. این مغز مقوی از سایر آجیل‌ها سبک‌تر بوده و سریعاً در معده هضم می‌گردد و خاصیت گرم دارد و از سردی کبد جلوگیری می‌کند. بعلت خاصیت غذایی که دارد باعث چاق شدن افراد ضعیف‌الجثه می‌باشد و افراد چاق را نیز بی‌تناسب نمی‌کند. پوستهٔ روی مغز آن بهترین درمان کننده بیماری یرقان می‌باشد و ورم طحال را از بین می‌برد. علاوه برآن جویدن مغز پسته جهت تقویت لثه‌ها و دندان و خوشبو کردن دهان بکار می‌رود. رسیدهٔ آن بسیار مقوی و داروی کم‌خونی (به علت وجود آهن در آن) و درمان ضعف مفرط می‌باشد ولی ازدیاد بیش از حد در خوردن آن یبوست تولید می‌کند. جهت

درمان اسهال و شکم‌روش مفید است و روده‌ها را جارو می‌نماید. اسهال و تشنگی را نیز برطرف و هزاران خواص کشف شده و کشف نشده در آن وجود دارد.

بادام زمینی:

بادام زمینی یا پستهٔ شامی از انواع مغزهایی است که در ایران طرفداران بسیار زیادی دارد. زادگاه اولیه آن برزیل است ولی امروز در ایران به راحتی کشت می‌شود. روغن بادام زمینی در صنعت و داروهای درمانی و غذاها استفاده می‌شود. قسمت مورد استفادهٔ بوتهٔ این گیاه همان مغز آن است که سرشار از روغن، ویتامین‌های D و E وB و A است. روغن موجود در آن که به «آراشید» معروف است بسیار سبک و زودهضم می‌باشد. در صنعت داروسازی برای تهیه روغن کافوری از آن استفاده می‌شود.

زرشک:

زرشک یکی از گیاهانی است که در دامنهٔ کوهها و نزدیک آب می‌روید زرشک بدون دانه که زرشک پلوئی نام دارد و مخصوص ایرانیان است، ترش مزه و دارای خواص مسهلی و ضد تب و چاشنی مفید غذاهای ایرانی است. آب زرشک بسیار خنک بوده و بهترین تب‌بر، رفع کنندهٔ تشنگی و حرارت معده و جگر است. آب زرشک را با آب سیب به اندازه مساوی مخلوط نمائید و سپس به اندازه نصف آب زرشک آب لیمو اضافه کرده و شکر آن را اندازه کرده بگذارید بجوشد تا قوام آید. بدین ترتیب معجونی تهیه می‌شود که بسیار نافع برای سم افعی می‌باشد و علاوه بر آن تنگی نفس، غش و بی‌اشتهایی را درمان می‌نماید. برای تهیه آب زرشک و مصرف آن به صورت شربت باید دقت کنید که وقتی آب‌زرشک را درست کردید چند روز آن را در شیشهٔ شفاف در برابر نور خورشید قرار دهید تا طعم گس آن از بین رفته و خوش طعم و گوارا شود. بدین ترتیب آب زرشکی تهیه کرده‌اید که از آب زرشک‌های دوره‌گردهای بازاری بسیار خوشمزه‌تر و سالم و بهداشتی‌تر می‌باشد. باید توجه داشت آب زرشک را نباید جوشاند زیرا ویتامین C خود را از دست می‌دهد. زرشک خشکی معده را دفع و خون را صاف می‌کند. حتی ریشه پوست زرشک ضد سوء هاضمه، بی‌اشتهایی و خونریزی است. برگ زرشک ضد اسهالست، قرص زرشک برای بیماری جگر نافع است. پوست درخت زرشک ضد سم و مسهل بوده و برای امراض کبد مفید است.

نسترن:

این گیاه که قسمت گوشت‌دار و میوه مانند آن دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد دارای خواص درمانی بسیار خوبی است. علاوه بر آن از عرق آن که بو و طعم بسیار گوارایی دارد می‌توان شربت مفیدی برای تسکین قلب، غش، ضعف اعصاب تهیه نمود. گیاه نسترن از رقیق شدن خون جلوگیری می‌کند و ورمهای کلیوی را دفع می‌نماید. خوردن تارهای آن سبب از بین بردن کرم معده و جوشاندهٔ ریشه آن رفع کنندهٔ مرض هاری است. و از همه مهمتر این گیاه به «آرامبخش» مشهور است. وجود قند، تانن، آب، املاح و ویتامین‌ها باعث افزون شدن کار کلیه و تولید ادرار می‌باشد، رقیق کننده

خون، تقویت کننده اشتها می‌باشد. با گوشت این میوه می‌توان برای تهیه کمپوت، مارمالاد و در شیرینی‌جات استفاده نمود.

شبدر:

شبدر که در مازندران به آن شرویت می‌گویند، گیاهی با خاصیت است که لازم دیدم بعلت وجود ترکیبات شیمیایی زیاد در این چند صفحه آن را نیز ذکر نمایم. شبدر دارای روغن، قند، املاح معدنی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سرب، فسفر، گوگرد، سیلیس، سدیم، آهن، آلومینیوم، منگنز، روی، مس، سرب، نیکل، کوبالت می‌باشد. برگهای شبدر کلسیم بیشتری دارد ولی پس از رسیدن فسفر آن کاهش می‌یابد. سرشار از ویتامین‌های B1 ، E ، K می‌باشد. برگهای آن علاوه بر خاصیت خوراکی به علت وجود اسیدسالیسیلیک و مادهٔ دارویی ضد قارچ، خواص درمانی نیز دارد و جهت جلوگیری از سکتهٔ قلبی و طول عمر خوردن آن بسیار نافع است. همچنین برای درمان سیاه‌سرفه، برونشیت نیز خوردن آن را فراموش نفرمائید.

فلوس:

فلوس از دسته گیاهانی است که خواص درمانی آن بسیار بالاتر از خواص غذایی آن بوده و به ذکر آن در اینجا پرداختیم. از خواص آن، فشار خون را کم می‌کند، گل آن روده‌ها را نرم و حرکات دودی معده را تسهیل، جهت شستشوی معده، از بین بردن برفک دهان (خوردن و غرغره آن به صورت جوشانده)، درمان گلودرد می‌توان برشمرد. قسمت مورد استفادهٔ این گیاه شهد میوهٔ ناشکفتهٔ آن است. مسهل بسیار خوبی برای تمام سنین می‌باشد و ضماد شهد آن درد مفاصل و نقرس را از بین می‌برد و ورمهای سخت را نرم می‌کند. مقدار خوراک مغز این میوه سی تا شصت گرم به عنوان مسهل و چهار تا هشت گرم به عنوان ملین می‌باشد. مقدار خوراک آن برای اطفال، سه گرم بر حسب هر سال عمر کودکان است. مغز میوهٔ فلوس به عنوان مسهل تولید ناراحتی نکرده و چون خواص سرد دارد برای کبد و دستگاه گوارش بسیار نافع است.

برنج:

برنج از ترکیبات فراوان فسفری، نشاسته‌ای و قندی سرشار است. زادگاه اولیه این گیاه چین و ژاپن است و در نقاط شمالی ایران به وفور یافت می‌شود، انواع و اقسام مختلف دارد و لازم به ذکر است که خوردن پوست‌کندهٔ آن نفاخ، ثقیل و دیرهضم می‌باشد و چنانچه به تنهایی خورده شود به مرور زمان انسان را به بیماری بربری مبتلا می‌نماید.

لذا باید آن را با نمک خیس کرده و چندین بار شست و آن را دم نمود و یا آنکه همراه با سبزی و حبوبات به صورت پلو تهیه کرد. بیماری بربری که یکی از بیماریهای قدیمی با نشانه‌های فلج عضلانی و اختلالات عصبی بروز می‌کند، در نتیجهٔ خوردن برنج سفید کرده است زیرا که برنج سفید کرده ویتامین‌ها و املاح خود را از دست می‌دهد (پوستهٔ خارجی برنج که به چلتوک معروف است سرشار از ویتامین B1 است و ما با سفید کردن برنج ویتامین‌های آن را از برنج جدا می‌کنیم). توصیه می‌شود حالا که برنج سفید کرده را در غذاهای روزانه می‌خوریم

چه بهتر که در کنار آن سوپ چلتوک تهیه کرده و به عنوان پیش غذا مصرف نمائیم تا به اکسیر جوانی و سلامتی موجود در این ماده دست پیدا نمائیم. آرد برنج جهت تغذیهٔ اطفال به صورت حریره بسیار مفید می‌باشد. علاوه بر کته و چلو، شیربرنج نیز یکی دیگر از غذاهای سنتی ما می‌باشد که آن را با شکر و شیر تهیه می‌کنند. خوردن سرد آن مسکن تشنگی و اسهال صفراوی می‌باشد. بهترین غذا برای مبتلایان به اسهال خونی، دل‌پیچه و زخم روده می‌باشد. برای رفع بیماریهای رحم و امراض مثانه مفید است و رنگ رخساره را زیبا و نیکو می‌نماید. باید بخاطر داشت که تهیه شیربرنج با برنجهای لعاب‌دار خوب و مفید نیست.

در مغز برنج ماده‌ای وجود دارد که ویتامینهای B را خنثی می‌سازد و روی این اصل طبیعت در چلتوک برنج مقادیر زیادی ویتامینهای B ذخیره نموده است که هرکس آن را بخورد مریض نمی‌شود. حال ما ایرانیان چلتوک را از آن جدا کرده و برنج را سفید مصرف می‌نمائیم.

کمبود ویتامین B در این برنج به خوبی مشاهده می‌شود و خوردن برنج گفته شده عامل بیماری بربری است لذا برنج را باید با موادی مانند پیاز مصرف نمود تا عمل خنثی سازی ویتامین B در برنج سفید از بین رفته و به بیماری بربری مبتلا نگردیم.

ماست:

ماست یکی از بهترین فرآورده‌های شیر به شمار می‌آید. برای تهیه آن بایستی شیر را جوشانده و بعد به آن یک قاشق ماست زده، سر آن را پوشانده بگذارند تا شیر منعقد شده و سفت گردد. این کاری است که هزارها سال معمول است. برای تهیهٔ ماست سفت بایستی شیر را پس از آنکه چربی آن را گرفتند، بجوشانند تا غلیظ شود و بعد به آن مایه زده بگذارند بسته شود. چنانچه ماست ترش شده را در کیسه نموده و بگذاریم آب آن برود ماست خوشمزه‌ای از آن تهیه می‌شود که به ماست کیسه معروف است ولی اگر مدت بیشتری در کیسه بماند و آب آن به کلی گرفته شود کشک و قرقروت را می‌سازد. در برخی نقاط کردستان گیاهی می‌روید به نام «علف ماست» می‌گویند، این گیاه از خانوادهٔ شیرپنیر است که شیرهٔ این گیاه شیر را منعقد و تبدیل به ماست می‌نماید و به این ترتیب ماستی که از این گیاه بدست می‌آید به مراتب خوشبوتر، خوشمزه‌تر و مفیدتر می‌باشد. این ماست طول عمر را زیاد میکند. ماست سرشار از ویتامین C و مواد محلول در چربی مثل ویتامینهای E ، D ، A می‌باشد. برخلاف تصور مردم ماستی که چربی آن گرفته شده به مراتب از ماست چرب بهتر می‌باشد. چون این ماست دارای ویتامینهای محلول در آب مثل ویتامینهای C ، B به مقدار زیاد می‌باشد، تنها نقصی که دارد مقدار ویتامینهای محلول در چربی آن کم شده است. ماساژ دادن ماست بر روی پوست صورت و دست باعث نرم و لطیف شدن و از بین رفتن جوشهای غرور می‌گردد. همچنین مالیدن رویه ماست جهت پرپشت شدن مو مؤثر است. در فصل تابستان بهترین غذا می‌باشد اگر همراه با خرما مصرف شود (چرا که سردی ماست با

گرمی خرما تعدیل شده) هر دو از خواص غذایی سرشار می‌باشند. آبدوخیار نیز نوع دیگر غذاهای سنتی ایران است که با ماست تهیه می‌شود. دوغ نیز نوع دیگر مصرف ماست می‌باشد که ضد عطش، اشتهاآور، مسکن حرارت، شستشودهندهٔ معده و روده، بهترین درمان برای پائین آوردن حرارت جگر است.

اگر خیار را با پوست آب گرفته و با ماست مخلوط کرده و دوغ تهیه کنید و یا آب خرفه را گرفته و با ماست مخلوط کرده تا دوغ ساخته شود بدین ترتیب نوشابه‌ای گوارا تهیه کرده‌اید که علاوه بر رفع عطش بهترین شستشودهنده کبد و کلیه و دفع کنندهٔ سموم از بدن است. و برای رماتیسم و نقرس دارویی مؤثر می‌باشد. آب خیار مسهلی قوی است و اسیداوریک را که از زهرهای بسیار قوی است خنثی و همراه با سنگهای کلیه، مثانه و کیسهٔ صفرا دفع می‌نماید.

پنبه:

پنبه یکی دیگر از گیاهانی است که دانه‌های آن به پنبه‌دانه معروف است. دارای بیست تا سی درصد روغن قابل استخراج می‌باشد. زرد رنگ بوده و در زمستان در حرارت تا چهاردرجه بالای صفرمنجمد می‌شود.

سرشار از ویتامین E می‌باشد و روغن آن مصرف خوراکی (اگر تصفیه شده و بوی آن گرفته شود) دارد. خوردن مغز مقشر دانه‌های پنبه سینه و شکم را نرم می‌کنم، تسکین دهنده سرفه می‌باشد و با طبیعت سردی که دارد اگر با دارچین و شکر و یا با سکنجبین مصرف گردد برای تقویت غرایز جنسی مفید است. مغز دانه‌های پنبه برای افزون شدن شیر مادران بسیار مفید است و مقدار چربی خون را بالا می‌برد.

شربت شکوفه‌های پنبه بسیار نشاط‌آور است و برای رفع خفقان و اختناق سود فراوان دارد. در صنعت داروسازی سنتی ایران در حال حاضر کاربرد فراوانی دارد.

آب دریا:

یکی از هدایای طبیعت آب دریاست که سه چهارم سطح زمین را فراگرفته و آبهای یک چهارم دیگر زمین که آن را ربع مسکون می‌نامند به آن می‌ریزند و تمام این آب‌ها به هم اتصال دارند.

آنچه معدن در زیر آبهای دریاست املاحش به مرور زمان در این آب حل شده و آبهای ربع مسکون نیز املاح زمین را در خود حل کرده و به تدریج به دریا ریخته‌اند.

پس در روی زمین آنچه املاح پیدا شود وجودش در آب دریا حتمی است. حال اگر شما روزانه یک قاشق سوپ‌خوری آب دریا بنوشید تمام املاحی که در زمین موجود است و بدن شما به آن احتیاج دارد خورده‌اید. تاکنون ۹۱ عنصر مفید و صدها ترکیبات مفیدتر در آب دریا یافته‌اند. شرط اساسی استفاده از آب دریا آن است که آنرا قبلاً تصفیه نمایند. نوشیدن بیش از یک قاشق مرباخوری دارای اثرات سوء بوده و نباید تجویز شود. زنان آبستن نیز می‌توانند یک قاشق مرباخوری بنوشند.

ویتامین ث در معالجهٔ مرض قند مؤثر است:

میوه‌ها و سبزیجاتی که دارای ویتامین ث می‌باشند در تنظیم قند خون مؤثرر بوده و در معالجه و عدم ابتلاء به این مرض نقش بزرگی

بازی می‌کنند.

این ویتامین در نسترن کوهی، فلفل سبز، آب نارنج، آب لیمو و گوجه‌فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام، سیب، زردآلو، موز، خربزه، انار، هلو، گلابی، جعفری، نخود، تره‌تیزک، دارابی، انبه، گوجه و نارنگی پیدا می‌شود. قره‌قات (دانهٔ قره‌قات دارای انسولین گیاهی است) نیز دارای مقداری از این ویتامین می‌باشد. اگر می‌خواهید به بیماری قند مبتلا نشوید خوردن این مواد را فراموش نکنید و نیز افراط را جایز ندانید.

ویتامین ب در معالجهٔ مرض قند مؤثر است:

خوردن میوه و غلات و سبزیهایی که ویتامینهای ب دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلا و معالجهٔ قند لازم‌اند. غلات مانند گندم، جو، چلتوک، ذرت و ارزن مخصوصاً سبوس آنها مخزن ویتامینهای ب می‌باشند. میوه‌جات و سبزیجاتی مانند پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، هلو، خرما، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق، گردو، زردآلو و همچنین لبنیات مخصوصاً ماست و پنیر دارای ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند مفید می‌باشند.

مقدار آهن درصد گرم میوه:

انجیر خشک	۳/۵ میلیگرم
انجیر تازه	۰/۴۲ میلیگرم
بادام	۴/۱۰ میلیگرم
موز	۰/۶۲ میلیگرم
زردآلوی تازه	۰/۵۴ میلیگرم
خرمای تازه	۳/۵ میلیگرم
گیلاس	۰/۵۴ میلیگرم
گوجه‌فرنگی	۰/۷۱ میلیگرم
رب گوجه‌فرنگی	۴/۳ میلیگرم
توت فرنگی	۰/۷۴ میلیگرم
بلوط	۲/۲ میلیگرم
زردآلوی خشک	۶/۵ میلیگرم
پرتقال	۰/۴۲ میلیگرم
هندوانه	۰/۳۱ میلیگرم
لیمو	۰/۲۱ میلیگرم
خربزه	۰/۴۷ میلیگرم
انگور شاهانی	۰/۹۲ میلیگرم

مقدار کلسیم در صد گرم میوه:

آناناس	۰/۰۱۴
انجیر خشک	۰/۲۰۷
انگور	۱/۰۴
پرتقال	۰/۰۳۶
خرما خرک	۰/۱۳۶
زردآلوی تازه	۰/۰۲۸
سیب	۰/۰۱۱
هندوانه	۰/۰۲۷
هلو	۰/۰۰۷
انجیر تازه	۰/۰۶۰
آلو	۰/۰۰۷
بادام	۰/۲۲۶
بلوط	۰/۰۲۹
خرمای تازه	۰/۰۹۵
خربزه	۰/۰۱۹
توت‌فرنگی	۰/۰۳۶
زردآلو خشک	۰/۱۴۶
گیلاس	۰/۰۱۶
گلابی	۰/۰۰۵
گوجه‌فرنگی	۰/۰۱۲

فسفر و فسفاتها:

در ۲۴ ساعت یک شخص بالغ یک گرم فسفر احتیاج دارد. فسفر در ترکیب پیاز مغز، مغز حرام، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد. در نخود، لوبیا، گوجه‌فرنگی، کنگر، ریواس، کلم، کرفس، کاهو، والک، توت، شنگ، شلغم، سیر، پیاز، سیب، ذرت، جو، چغندر، اسفناج، باقلا، موز، خرما، بلوط، بادام و نیز در گندم با اینکه کلسیم وجود ندارد ولی فسفر دیده می‌شود. همچنین هر صد گرم از مواد زیر فسفر (برحسب میلیگرم) وجود دارد:

مقدار فسفر در صد گرم:

ساردین	۶۸۲	میلیگرم
جگر	۵۵۰	میلیگرم
گردو	۵۰۰	میلیگرم
لوبیا	۴۰۰	میلیگرم
عدس	۳۰۰	میلیگرم
شاه‌ماهی	۲۸۰	میلیگرم
گوشت	۲۵۰	میلیگرم
یک عدد تخم‌مرغ	۲۰۰	میلیگرم
برنج	۱۰۰	میلیگرم

پتاسیم:

در مواد زیر پتاسیم یافت می‌شود:

در گیاهانی مانند: گل گاوزبان، ازگیل، انگور، به، شربت به لیمو، بهارنارنج، توت‌فرنگی، سیب، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی ترشی، پرتقال، لیمو، موز، نارنج، اسفناج، کاسنی، والک، زرشک. باید آنها را برای تقویت قلب و اعصاب نیز مصرف کرد.

در لبنیات نیز به مقدار زیادی پتاسیم وجود دارد از جمله خوردن ماست، دوغ شیرین بهترین نافع برای قلب می‌باشد. در پرتقال و لیموی جنوب و همچنین آب دریا پتاسیم به وفور یافت می‌شود.

در لبنیات مانند خوردن دوغ شیرین، ماست مقدار زیادی پتاسیم وجود دارد که علاوه بر آن در پرتقال، لیموی جنوب (به علت وفور این عنصر در خاک) و آب دریا پتاسیم به وفور دیده می‌شود.

ویتامین A:

ویتامین A در کره و چربیهای حیوانی وجود دارد ولی در روغنهای نباتی وجود ندارد، این ویتامین برای بدن ضروری است و در روغن کبد ماهی، کوهان شتر بسیار وجود دارد، در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند: جعفری، اسفناج، گزنه، کاهو، والک، کاسنی، نخود سبز، زردآلو، انبه، گوجه‌فرنگی مقدار زیادی از این ویتامین وجود دارد. باید توجه داشت که انسان بالغ به ویتامین A در روز در حدود دو میلیگرم نیاز دارد و زیادتر از آن برای انسان مفید نیست و عوارض دیگر ایجاد می‌نماید.

پوست میوه‌جات از این ویتامین زیادتر از سایر قسمتهای میوه دارند، مخصوصاً موقعی که رسیده باشند. فلفل سبز وقتی قرمز می‌شود مقدار زیادی از این ویتامین پیدا می‌کند. نکتهٔ آشکارا و مهمی که در اینجا باید اضافه کنم این است که میوه‌هایی مانند گرمک، کدو حلوایی، نارنگی و سایر میوه‌هایی که رنگ زرد متمایل به نارنجی دارند سرشار از ویتامین A (کاروتن) و بهترین درمان و دافع برای بیماری سرطان سینه در خانم‌ها هستند.

ویتامین B:

ویتامین B یکی دیگر از مواد ضروری مورد استفاده در بدن است و در چند نوع ویتامین B۱۲ , B۶ , B۲ , B۱ یافت می‌شود. ویتامین B۱ در مخمرآبجو، میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات، شیر، سبوس، گندم، برنج و امعاء و احشاء مخصوصاً سیرابی و شیردان و خوش‌گوشت از این ویتامین سرشار می‌باشد. جو، ارزن، کاهو، هویج، اسفناج، کلم، بادام، فندق، گردو نیز به وفور از این ویتامین دارند. ویتامین B۲ را در مخمر آبجو، مایهٔ پنیر، میوه‌جات، سبزیجات، امعا و احشاء و قسمتهای داخلی شکم مانند دل و قلوه و تخم‌مرغ و شیر و پنیر از این ویتامین به وفور می‌توانید دریافت نمائید. ویتامین B۶ در مخمر آبجو، غلات، سبزیجات تازه، جگر، دل، قلوه، خوش‌گوشت، زردهٔ تخم‌مرغ، شیر، سبوس، غلات و مخصوصاً در جوانهٔ گندم موجود است. ویتامین B۱۲ در کبد، شیر، گوشت، سیرابی و امعاء نیز به وفور یافت می‌شود. این ویتامینها که مختصری از آنها را ذکر کردیم برای انسان بسیار مفید و خوردن روزانه آنها هیچ ضرری برای بدن ندارد. به درصد وجود ویتامین B۱ و B۲ را در میوه‌های زیر توجه کنید:

میوه	ویتامین B۱		ویتامین B۲	
بادام	۶۰	میلیگرم	۶۰۰	میلیگرم
سیب	۱۵	میلیگرم	۴۳	میلیگرم
زردآلو	۳۰	میلیگرم	۱۰۵	میلیگرم
خربزه	۲۰	میلیگرم	۷۰	میلیگرم
گیلاس	۱۷	میلیگرم	۱۰۵	میلیگرم
بلوط	۱۵۰	میلیگرم	-	میلیگرم
هندوانه	۱۵	میلیگرم	۲۴	میلیگرم
انجیر	۲۲	میلیگرم	۷۵	میلیگرم
انبه	۳۰	میلیگرم	۶۰	میلیگرم
پرتقال	۲۶	میلیگرم	۲۹	میلیگرم
گلابی	۸	میلیگرم	۲۱	میلیگرم
انگور	۶۰	میلیگرم	۱۲۵	میلیگرم
نارنگی	۳۰	میلیگرم	۳۰	میلیگرم
گوجه‌فرنگی	۴۰	میلیگرم	۲۸	میلیگرم

ویتامین C:

ویتامین C یا همان اکسیر جوانی، مهمترین عامل هضم غذا در معده شما در شیر، مرکبات، مخصوصاً لیموترش، گل کلم، کلم‌پیچ، کلم‌قمری، جگر، فلفل سبز، طالبی، اسفناج، توت‌فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه‌فرنگی، زرشک، تمشک، هویج، مارچوبه، سیب‌زمینی، هلو، نخودسبز، سیب، موز، ریواس، زغال‌اخته، خربزه، شاهی، تره‌تیزک، کدوی سبز، تره، توت‌سیاه، شاه‌توت، کاهو، تمبرهندی، جعفری، انارترش، آلبالو و گیلاس یافت می‌شود.

توجه داشته باشید که خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه‌تر ویتامین C بیشتری در خود جای داده‌اند. در هر ۲۴ ساعت انسان به ۷۵ میلیگرم از این ویتامین نیاز دارد. توجه کنید که میوه‌های ترش ویتامین C را در خود بیشتر و بهتر حفظ می‌نمایند بنابراین مرکبات ترش در این مقوله از مرکبات شیرین مفیدترند. لازم به ذکر است که اگر چاشنی مانند سرکه، آب‌نارنج، آب‌لیمو، آب‌غوره و سایر این مواد را می‌خواهید به غذا اضافه کنید در آخر غذا و قبل از خاموش کردن به آن بزنید تا ویتامین C موجود در آن از بین نرود. از فواید مهم ویتامین C سریع خوب کردن زخم‌هاست و از کرم خوردن دندان

جلوگیری می‌نماید. اگر موقعی که مرکبات شیرین را از درخت می‌کنند پوست آنها را به محلول پارافین آغشته نمایند و خلل و فرج پوست آنها را بگیرند ویتامین خود را حفظ خواهند کرد. سبزیجات را در سایه خشک نمایید و آنها را در ظروف سربسته ریخته از نفوذ اکسیژن هوا محفوظ دارید تا ویتامین خود را حفظ نمایند. سیب‌زمینی را در خاک رس خشک و خارج از نفوذ هوا و نور نگاه دارید تا هم ویتامین خود را حفظ کنند و هم سمی نشوند. خاصیت ضد پیری آبلیمو از خود لیمو زیادتر است.

ویتامین E:

این ویتامین که فقدان آن در بدن عوارض وخیمی از جمله عقیم شدن مردان و زنان، سقط جنین، ضعف قوای بینایی و شنوایی، تولد بچهٔ نارس و ... را در بدن ایجاد می‌کند. وجود این ویتامین مفید را در موادی چون روغنهای نباتی مخصوصاً روغن جوانهٔ گندم، جوانه‌های سایر غلات، در دانه و برگ کاهو، زردهٔ تخم‌مرغ، جگر و در روغنهایی مانند: روغن زیتون، کنجد، خشخاش، پستهٔ شامی، کره بدست آورد. توجه داشته باشید که اکسیژن و اشعهٔ ماوراء بنفش این ویتامین را از بین می‌برد. از خواص دیگر ویتامین E آن است که حافظ ویتامین A می‌باشد و مانع از خراب شدن آن می‌گردد. بهترین وسیلهٔ استفاده از آن خوردن سمنو و جوانهٔ گندم است که با شیر جوشیده و پخته باشند.

ویتامین K:

این ویتامین از آن دسته ویتامین‌های محلول در چربیهاست که در موادی مانند: برگ بلوط، گل کلم، اسفناج، گزنه، شبدر، یونجه، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، سیب‌زمینی یافت می‌شود. برگ سبز غلات نیز دارای این ویتامین هستند. کمبود این ویتامین در بدن باعث خونریزی شده و انعقاد خود به کندی، یا اصلاً صورت نمی‌گیرد.

ید:

این عنصر مؤثر در غدهٔ تیروئید، در توت‌فرنگی، سیب، انواع ماهیهای دریایی، صدف، میگو، آب دریا، انواع خربزه مخصوصاً گرمک، موز، خمیر نان به وفور یافت می‌شود. ماهی دارای مقدار زیادی ید است و این ید باعث ترشح غدهٔ تیروئید شده و این ترشح به ویتامین B احتیاج دارد و اگر ما ماهی را خام مصرف نمائیم ویتامینهای B رسوب کرده و باعث اختلال و بیماری می‌گردد. می‌بینیم که خوردن ویتامینها در کنار هم سودبخش است و به تنهایی هر ویتامین کار مفیدی در بدن انجام نمی‌دهد.

طرز تهیهٔ مالت و سمنو:

تهیهٔ مالت و سمنو تا حدودی یکسان است. مالت را با جو سبزکرده و سمنو را با گندم سبزکرده تهیه می‌نمایند. دستور تهیهٔ آن نیز بسیار آسان است:

غله را در آب خیسانده و پس از سه روز آن را در ظرفی ریخته و در برابر آفتاب قرار دهید و یک پارچهٔ نم‌دار روی آن بکشید و گاهگاهی آن را آب دهید. همین که جوانه به اندازهٔ غله گردید آن را برداشته بگذارید خشک شود. روزی که می‌خواهید مالت یا سمنو بپزید آن را

بکوبید، به آرد تبدیل کنید و آرد آن را با چهار برابر آب مخلوط نمایید و روی آتش ملایم حرارت دهید بطوریکه به جوش نیاید. بهتر آن است که دیگ سمنو را روی دیگ آب جوشان بگذارید تا حرارت کمتر به آن برسد (یا همان طریقهٔ بن ماری). پس از آنکه یک ساعت به این ترتیب حرارت دادید یک قاشق از آن برداشته یک قطره تنتور ید به آن اضافه کنید اگر رنگ آن آبی شد معلوم می‌شود که هنوز حرارت کافی نیست و باید آن را آنقدر حرارت دهید که با تنتور ید آبی نشود.

همینکه حرارت کافی شد و یک قاشق از محلول با یک قطره ید آبی نگردید آن را با یک پارچهٔ تمیز صاف نمایید و صاف شدهٔ آنرا مجدداً به همان ترتیب اول آنقدر حرارت دهید تا قوام آمده و عسلی گردد. مالت و سمنو دارای ویتامینهای زیاد بوده و معدن املاح می‌باشند لذا به ورزشکاران توصیه می‌شود این غذای کم‌حجم را بدون آنکه نگران از ضرر و زیانی باشند مصرف نمایند.

***



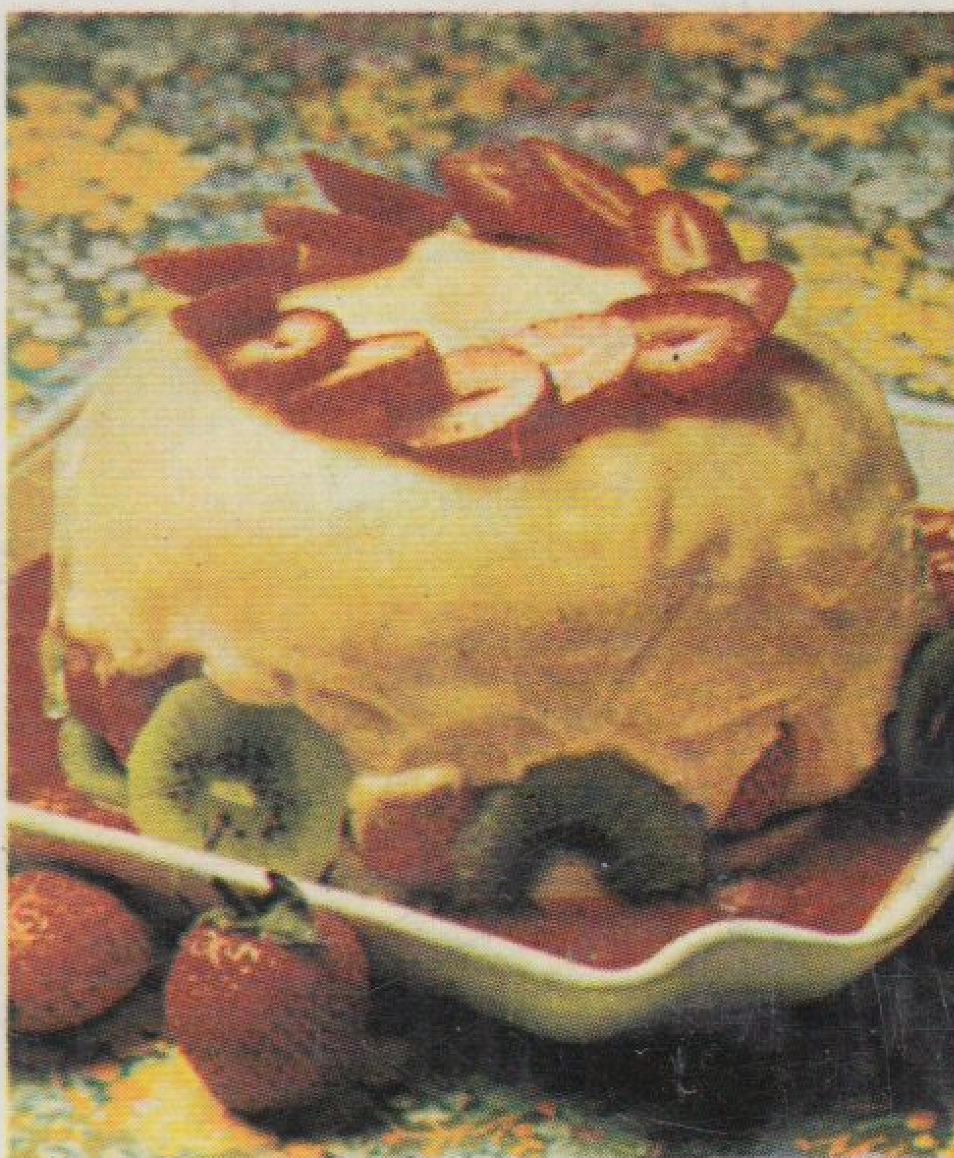
بها ۱۵۰۰۰ ریال

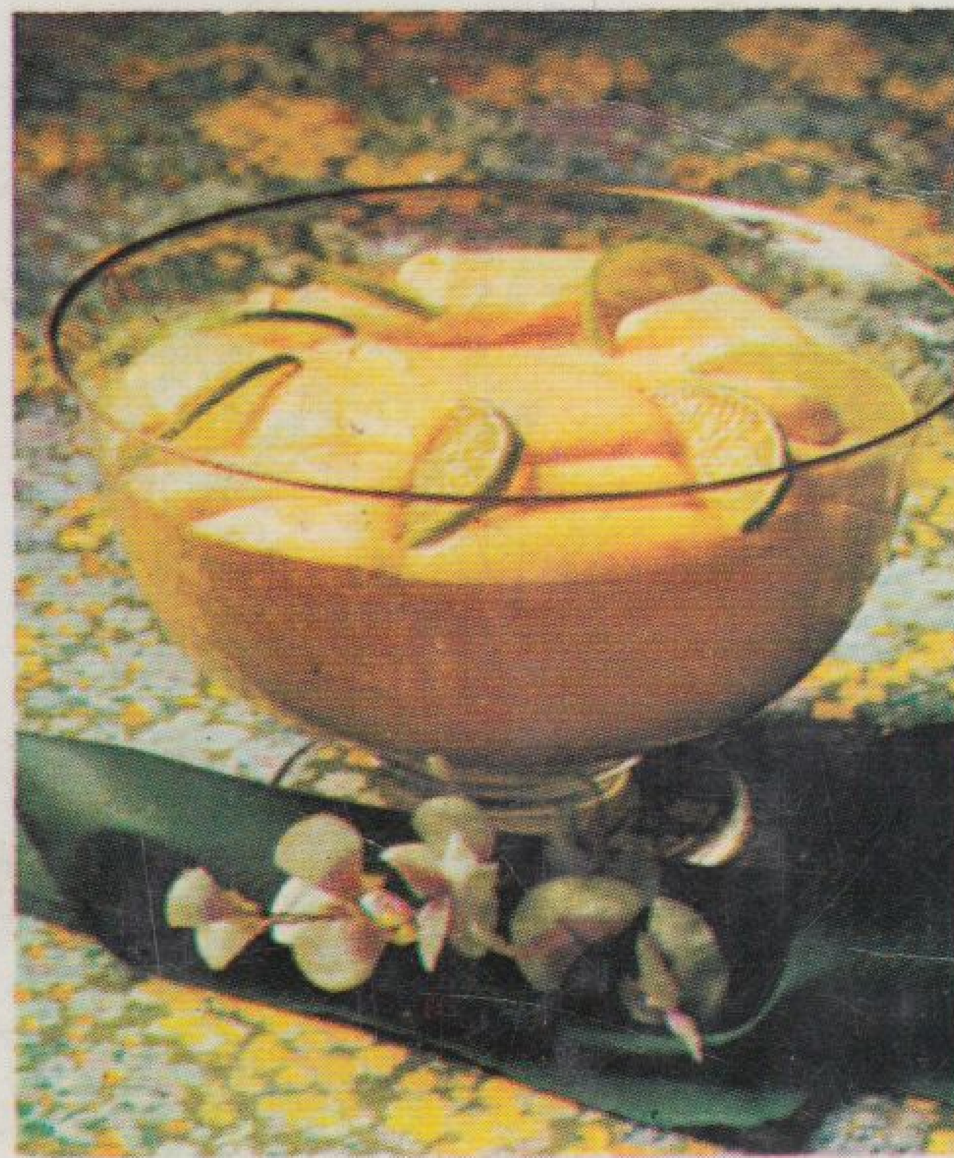


شامل:

- انواع غذاهای ایرانی و فرنگی
- تزئین و سفره‌آرائی
- اصول تغذیه

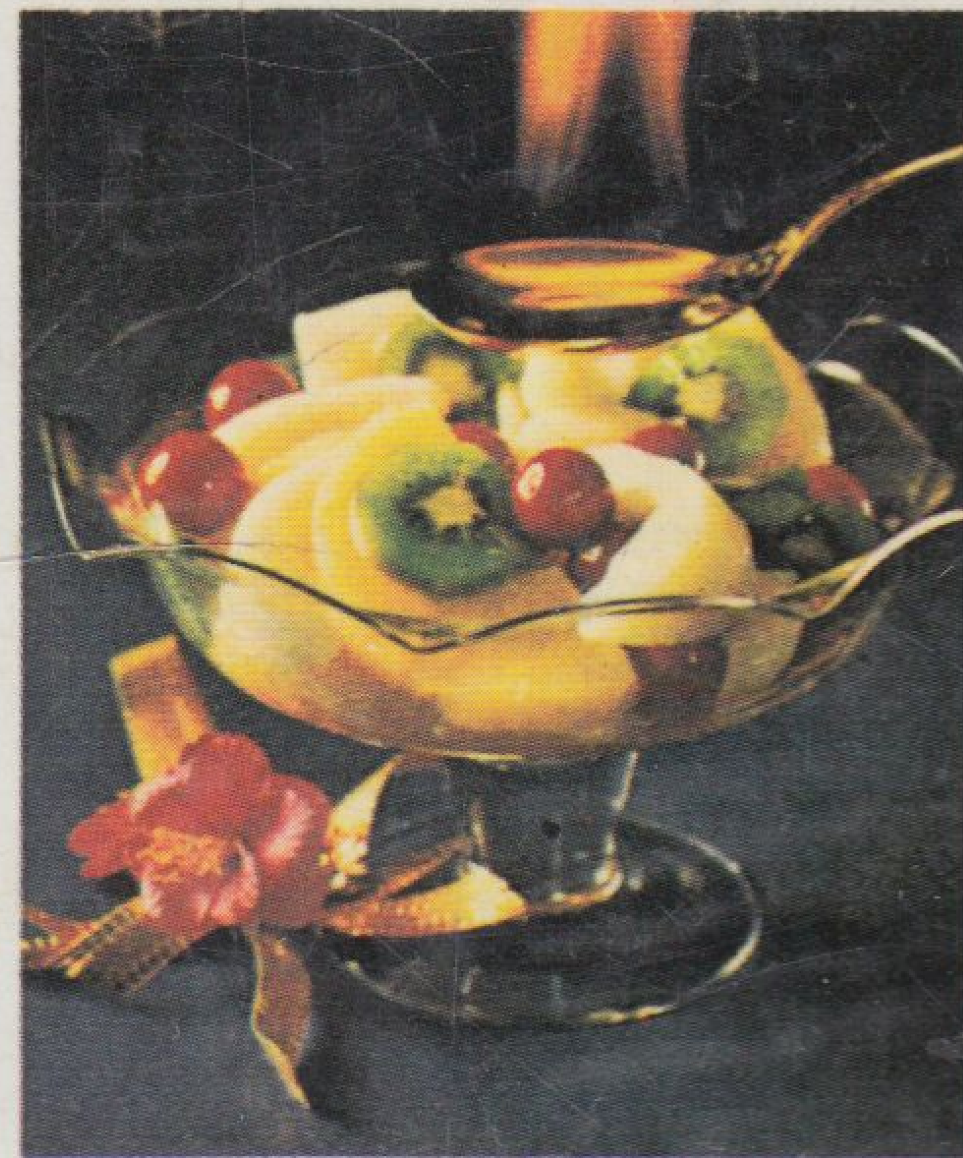








- انواع کیک و شیرینی
- انواع دسر و چاشنی
- خواص گیاهان داروئی







انتشارات مهتاب

ISBN 964 - 6162 - 08 - 8 شابک ۹۶۴-۶۱۶۲-۰۸-۸